જીવહિંસા નિષેધ.

ભાગ ૧ લો.

છ. વિ. રાવળ.

જીવહિંસા નિષેધ.

ભાગ ૧ લો.

લેખક તથા પ્રકાશક

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળ.

તાલુકા સ્કુલ માસ્તર, **નાંદોદ.**

સાથેની યાદીમાં આપેલાં પુસ્તકો સિવાય, બીજી ગુજરાતી સાહિત્ય પરિષદ્‌માં અક્ષરોનું રૂપાંતર, ત્રીજી સા. ૫ મા ભીલી વ્યાકરણ ને વનસ્પતિ શાસ્ત્ર, અને ચોથી સા. ૫. માં જોડણી તથા પ્રાચીન પાંચસો પીસ્તાળીશ ગુજરાતી કવિઓની ડીરેકટરીના કર્તા.

"दया धर्मको मूळ हे, पाप मूळ अभिमान."

તુલસીદાસજી.

અમદાવાદ.

ધી ગુજરાત પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શા. સોમાલાલ મંગળદાસે છાપ્યું.

વિ. સં. ૧૯૬૯ મહા. ઈ. સ. ૧૯૧૩ ફેબ્રુઆરી.

આવૃત્તિ ૧ લી. પ્રત ૫૦૦.

મૂલ્ય ચાર આના.

આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય આપનાર ઉદાર ગૃહસ્થોનાં મુબારક નામ.

નકલની સંખ્યા.	નામ.	રહેઠાણ.
૫૦	શેઠ છગનલાલ નારાયણદાસ મેશ્રી.	નાંદોદ
૧૦	શેઠ પિતાંબરદાસ કરશનદાસ	”
૧૦	શ્રીમન્ત ગંગાસ્વરૂપ માતુશ્રી ગુલાબ કુંવરબા સાહેબ	”
૮	શેઠ હોરમસજી રતનજી ઇલાવીયા માજી આબકારી કંટ્રાકટર.	”
૬	કુમાર સાહેબશ્રી દિગ્વિજયસિંગજી દાદા સાહેબ,	”
૫	શેઠ બાપુલાલ મોતિલાલ દિશાવાળા.	આણંદ
૫	શેઠ બહમનશાહ એદલજી ઇલાવીયા આબકારી કંટ્રાકટર	સોંથ-રામપુર
૫	શેઠ મગનલાલ કપૂરચંદ.	ભદામ
૪	વકીલ છગનલાલ હરિવલ્લભદાસ બક્ષી.	નાંદોદ
૪	વકીલ હરિવલ્લભ ધનેશ્વર.	”
૪	શેઠ બહમનજી અશપંદીઆરજી દસ્તુર આબકારી કંટ્રાકટર.	”
૪	જાની વિશ્વનાથ નાથાભાઇ.	”
૪	રા. રા. મગનલાલ ધનેશ્વરભાઈ ધ્રુવ. એલ. સી. ઇ.	”
૩	ઠાકોર શ્રી અદાસિંગ પ્રભાતસિંગ,	સહેરાવ
૨	રા. ચોકસી દલપતભાઇ હરિલાલ.	નાંદોદ
૨	વકીલ ભીખાભાઇ હરિવલ્લભદાસ.	”
૨	જોષી પ્રહ્લાદ ધનેશ્વર.	”
૨	દેશાઈ પ્રાગદાસ ભવાનીદાસ.	લાછરસ
૨	પુરૂષોત્તમભાઈ ગિરજાશંકર પો. સબ. ઇન્સ્પે.	વાલીયા
૨	છગનલાલ પ્રભુદાસ બક્ષી રેન્જર.	ઝઘડિયા
૨	મગનલાલ ધર્મચંદ ઝવેરી.	મુંબઇ
	શેઠ મહાસુખભાઇ કર્મચંદ.	સોંથ-રામપુર

આ સિવાય નાંદોદના બાપુલાલ શોભાઈ, જદુનાથ વનમાળીરાય, પરી. ગોકળદાસ પ્રેમાનન્દદાસ, પરી. ઝીણાલાલ હરજીવનદાસ, પરી. શિવલાલ મૂળજી, પરી. ગિરધરલાલ શિવલાલ બુકસેલર, તલાટી ગુણવંતરાય જગજીવન, લાભશંકર વખતરામ, રાજગોર વિશ્વનાથ દામોદરભાઈ, વકીલ હિતશંકર પ્રભાશંકર, મહેતા માણેકલાલ દામોદરદાસ, મેલીફ અમૃતલાલ હિંમતલાલ, ભટ હરગોવિંદ બાપુજી મેલીફ, પરી જગનદાસ કાળીદાસ, શેઠ લલ્લુભાઈ જેકરણદાસ, જેકીશનદાસ હરગોવિંદ, પંડ્યા હિંમતરામ દયાશંકર, એઓએ તથા મુંબઈના ઝવેરી કલ્યાણચંદ સાકરચંદ, ઝવેરી ચુનીલાલ લલ્લુભાઈ, ઝવેરી ભગવાનદાસ હીરાચંદ, ઝવેરી ફૂલચંદ કસ્તુરચંદ અને ઝઘડિયાના શેઠ રણછોડભાઈ અમથાભાઈ, શેઠ પુરશોત્તમ જેકરણદાસ, શાહ છગનલાલ નરોત્તમદાસ, શેઠ દામોદર નન્દલાલ, શાહ જેકીસનદાસ પ્રભુદાસ, દલસુખરામ દાભાઈ કારકુન, ગિરધરલાલ રણછોડ ચીટણીસ, શાહ મૂળજી કાશીદાસ બુકસેલર, ઠાકોર શ્રી માનસિંગજી ગંભીરસિંગજી પો. સબ. ઇન્સ્પે, રામનંદન સુખનંદન, મહંમદખાં રહીમખાં (સેલોદના) વાલીયા તા. સ્કુલ મા. જટાશંકર શાલીગ્રામ, બોરસીયા જયસિંહ હિંમતસિંહ (ડહેલી) નર્મદાશંકર લલ્લુભાઈ દવે. સ્કુલ. મા. (લૂણા) ઉમેદભાઈ જમોલભાઈ (લૂણા) મોતિલાલ કાશીદાસ સ્કુ. મા. (ડુંગરી) હરિભાઈ મોરારજી સ્કુલ. મા. (ભરણ) મગનભાઈ રણછોડભાઈ પટેલ સ્કુલ મા. (દેઢ), લાછરસના પાઠક ધનેશ્વર ભગવાનજી સ્કુલ મા. માંગરોળ, છોટાલાલ દલપતરામ પાઠક આસી. મા. હીરાભાઈ દાદાભાઈ દેશાઈ, મણિલાલ કેશુર આસી. મા. દેશાઈ કાળીદાસ શંભુભાઈ, પટેલ છગનભાઈ જેસિંગભાઈ, દલસુખ બાપુજી પાઠક, દેશાઈ નારાયણભાઈ શિવાભાઈ, દેશાઈ લલ્લુભાઈ નાથાભાઈ શેઠ ચીમનલાલ નરોત્તમ અને

માંગરોળના દવે હરિલાલ મયાશંકર, સહેરાવના સ્કુલ મા. મગનલાલ નરભેશંકર પંડ્યા, નાહરભાઇ કહરસિંગ ઉધરાતદાર, સીણોરા બાપુ નહારસિંગ, સીણોરા સોમસિંગ મહાવસિંગ, પાદરીયા હરિભાઇ મોરાર, સેલોત ગેમલસિંગ લીમજી, અને ટંકારીના સ્કુલ મા. ત્રીકમલાલ કૃષ્ણારામ પાઠક નાંદોદ તા. સ્કુલના આસિ. રામચન્દ્ર જશવન્તરામ ભટ સાંથ–રામપુરના ઠાકાર સા. રઘુનાથસિંગજી રત્નસિંગજી, બ્હેન ધનબાઈ બહમનશાહ, શેઠ લાલશંકર મોતિરામ જાની, શેઠ રૂપચંદભાઈ દલસુખ, શેઠ અંબાલાલ રૂપચંદ શાહ, શેઠ હરગોવિંદભાઈ જાદરભાઇ, પરી. કેશવલાલભાઇ હરજીવનદાસ મહાલકારી, શેઠ સીદાક મહંમદ ગાઝી, શેઠ રસુલભાઈ અબ્જલ ગાઝી, ઓચ્છવલાલ રણછોડ, સીનોરના અમૃતલાલ મોતિરામ ઉપાધ્યાય, ભટ કેશવલાલ દામોદર, સ્કુલ મા. મગનલાલ નાથાભાઇ ગોપાળપુરા, સ્કુલ મા. મોતિલાલ શાલીગ્રામ આમલેથા, ત્રીભોવન મણિશંકર સ્કુલ મા. ધમણાચા, કુંવરજી નવલ વસાવા. સ્કુલ મા. વાઘેથા લાભશંકર મોતિરામ જાની સ્કુલ મા. સુંદરપુરા, મણિશંકર ગણપતરામ સ્કુલ મા. ફેદ, તાળાશંકર પ્રભાશંકર સ્કુલ મા. જીઓર, ઉમિયાશંકર મહાશંકર સ્કુલ મા. કરાંઠા, નાગેશ્વર ચુનીલાલ આસી. મા. ઓળી, શાહ હરિલાલ ભવાનીદાસ, આમલેથા, અજરપુરાના પટેલ વેણીભાઇ હરિભાઇ. અમદાવાદ મહાલક્ષ્મી ફીમેલ ટ્રેનિંગ કોલેજમાંથી સૌ. બ્હેન કુસુમગૌરી હીરાલાલ રાવળ તથા સૌ ચંચળગૌરી લજ્યાશંકર દવે તથા ભદામના પટેલ કેશુર ગુલાબ, પટેલ નારણ જેરામ તથા આસિ. મા. મોતિલાલ ગિરજાશંકર પાઠક, અને નાંદોદ એન્ગ્લો સ્કુલના આસિ. બાપુલાલ જગજીવન વાલંદ, લાછરસના પટેલ શંભુભાઇ ગુલાબભાઇ.

એઓએ આ પુસ્તકની અગાઉથી નકલો રાખી ઉત્તેજન આપવાથી ત્હેમનો ઉપકાર માનવામાં આવે છે.

આ લેખકનાં બીજાં પુસ્તકો.

ઋતુ વર્ણન (કાવ્ય)	૦—૩—૦
સ્વચ્છતા[1] (પાંચમી આવૃત્તિ)	૦—૪—૦
મનુઋષિનાં નીતિ વચન ભાગ ૧ લો[2] (બીજી આવૃત્તિ)	૦—૧—૦
સજ્જન તે સજ્જન[2]	૦—૫—૦
પંચેંદ્રિય ચરિત્ર.	૦—૮—૦
જાવજી ચરિત્ર.	૦—૨—૦
રાજપીપળાની ભુગોળ[2]	૦—૪—૦
વાગડમેં સિંધીચુંકા બખેડા.	(નથી)

સૌ. કૃષ્ણાગૌરી કૃત.

સદ્ગુણી હેમન્ત કુમારી[3]	૦—૮—૦

હીરાલાલ વિદ્યારામ રાવળ કૃત.

બાળ સદ્બોધ રત્ન[3]	૦—૨—૦
દુખીઆરી દિવાળી.	(નથી)

૧. આ પુસ્તક મુંબઈ ઇલાકાની તેમ વડોદરા રાજ્યની નિશાળો માટે ઇનામ તરીકે મંજુર થયું છે.

૨. આ ત્રણે પુસ્તકો રાજપીપળા સંસ્થાનની શાળાઓ માટે ઇનામ તથા લાયબ્રેરી ખાતે મંજુર થયાં છે.

૩. આ બે પુસ્તકો ગાયકવાડી રાજ્યની શાળાઓમાં ઇનામ આપવા માટે મંજુર થયાં છે.

મળવાનું ઠેકાણું.

મુંબઈ—એન. એમ. ત્રિપાઠીની કું. **નાંદોદ—કર્તા પાસે.**

સુરત—કરસનદાસ નારણદાસ. **સોંથ—રામપુર—કર્તા પાસે.**

પ્રસ્તાવના.



માંસાહાર કરવાથી અનેક જાતનાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે, એટલું જ નહિ પણ તે વ્યાધિમાંના કેટલાક વ્યાધિ તો એવા અસાધ્ય હોય છે, કે તે મરતાં સુધી પણ મટતા નથી. આ કારણથી યૂરોપખંડના કેટલાક સુધરેલા દેશમાંથી હવે આ આહાર દિનપ્રતિદિન કમતી થતો જાય છે. તેમ છતાં તેને છોડનારા બંધુઓને કાઇ પણ જાતનું નુકસાન થતું જણાયું નથી, પણ ઉલટો ફાયદો થતો માલમ પડ્યો છે. આવા અન્ન ફળાહારી યુરોપિયન લોકોમાંથી ઘણાકે પોતાના જાતિ અનુભવથી કેટલાંક પુસ્તકો રચ્યાં છે, તે એવાં અસરકારક અને ખરી બીનાથી લખાયેલાં છે, કે તે વાંચીને ઘણાક માણસોએ હવે માંસનો ખોરાક છોડી દેવા માંડ્યો છે, અને હજુ છોડતા જાય છે, આવાં કેટલાંક ઉપયોગી પુસ્તકોમાંના દાખલા ચુંટી કાઢી આ ન્હાનું પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

આ સિવાય આ પુસ્તકમાં, કેટલાંક પ્રમાણ ગણાતાં હિન્દુ ધર્મ શાસ્ત્રોમાંથી પણ દૃષ્ટાન્તો લેવામાં આવ્યાં છે, તેથી આશા રહે છે, કે તે વાંચીને આપણા કેટલાક માંસાહારી હિન્દુ બંધુઓ પણ હવે આ ખોરાકને છોડતા જશે.

આ પુસ્તક લખવામાં નીચે જણાવેલાં પુસ્તકોની ખાસ મદદ લેવામાં આવી છે.

સુરતમાં પ્રસિદ્ધ થતા 'સત્સંગ' નામના પાક્ષિક પત્રના કેટલાક અંકો, છત્ર દયા જ્ઞાન પ્રસારક ફંડના ઑન. વ્યવસ્થાપક મિ. લલ્લુભાઇ

ગુલાબચંદ ઝવેરીએ છપાવેલું અને જૂનાગઢ સંસ્થાનના માજી ડિસ્ટ્રીક્ટ વેટરનરી ઑફિસર મિ. છગનલાલ વિ. પરમાનન્દદાસ નાણાવટીએ રચેલું "માંસાહારની વિરૂદ્ધ અને વનસ્પત્યાહારના પક્ષમાં વૈદ્યકીય સિદ્ધાન્તો" નામનું ન્હાનું પુસ્તક, ભાવનગર જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા તરફથી છપાયેલો ને ડૉક્ટર ત્રિભુવનદાસ લહેરચંદ કૃત "વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા, અને માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા" નો ઇનામી નિબન્ધ, ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાઇટી તરફથી પ્રસિદ્ધ થયેલાં–ડૉક્ટર નિલકન્ઠરાય ડાહ્યાભાઇ છત્રપતિ, એલ. એમ. એન્ડ એસ. કૃત "ઘર-માં વપરાતી ચીજોનું રસાયન." ડૅક્ટર જોસેફ બેનજામીન કૃત "હિન્દુ-સ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો" અને શાસ્ત્રી નારાયણ ગિરધર ઠાકર કૃત "સાર્વજનિક આરોગ્ય."

આ સિવાય જીવદયાના હિમાયતી, અને તેજ કાર્યમાં કૃત કાર્ય માની આખી જીંદગી અર્પણ કરનાર મિ. લાભશંકર લક્ષ્મીદાસના છૂટક છૂટક લેખોનો પણ ઉપયોગ કરેલો છે, તેથી ત્હેમનો, તથા ઉપર બતાવેલા ગૃહસ્થોનો તેમ ફંડોનો આભાર માનું છું.

નાંદોદ–રેવાકાંઠા.
માગશર સુદિ ૧૧ વિ. સં. ૧૯૬૯

સેવક.
વિ. શવળ.

ॐ

श्री परमात्मने नमः

જીવહિંસા નિષેધ.

ભાગ ૧ લો.

सर्वे वेदा न तत् कुर्युः सर्वयज्ञाश्च भारत ।
सर्वे तीर्थाभिषेकाश्च यत् कुर्यात् प्राणिनां दया ॥

ભાવાર્થ:—હે અર્જુન, પ્રાણીઓ ઉપરની દયા, જે ફળ આપે છે તે ફળ, ચારે વેદ આપતા નથી. તેમજ બધા યજ્ઞો પણ આપતા નથી. તેમ સર્વ તીર્થો, કે સંધ્યાવંદન પણ આપી શકતાં નથી.

મહાભારત.

દયા ધર્મકો મૂળ હય, પાપ મૂળ અભિમાન,
તુલસી દયા ન છાંડીયે, જબ લગ ઘટમેં પ્રાન.
તુલસી હાય ગરીબકી, કબુ ન ખાલી જાય,
મુઆ ઢોરકે ચામસેં, લોહા ભસ્મ હો જાય.

મહાત્મા તુલસીદાસજી—તમામ ધર્મનું મૂળ દયા છે. અને પાપનું મૂળ અભિમાન છે. માટે (તુલસીદાસ મહારાજ કહે છે કે) જ્યાં સુધી શરીરમાં પ્રાણ છે ત્યાં લગી દયા છોડી દેવી નહિ. વળી

તુલસીદાસજી કહે છે, કે ગરીબનો નિસાસો કદી પણ (નુકસાન કર્યા વગર) ખાલી જતો નથી. (જેમ) મુએલા ઢોરના ચામડાથી બનેલી ધમણ, લોઢાને બાળીને ભસ્મ–રાખ–કરી દે છે. (તેમ)

પ્રિય પાઠક બંધુ, ઉપરની ચાર લીટીઓનો અર્થ જોતાં, કે ટુંકા છે ખરો, પણ ત્હેમાં એટલો બધો સાર રહેલો છે, કે જો તે બરોબર રીતે સમજવામાં આવે, અને ત્હેની સાથે તે પ્રમાણે બરોબર રીતે વર્તવામાં આવે તો પછી આ મનુષ્યદેહનું સાર્થક થઇ ગયા વિના રહેજ નહિ. પણ હાલનો સમય જોતાં તે તરફ ઘણા બંધુઓનું તેમ બહેનોનું દુર્લક્ષ હોય એમ જણાય છે. જો તેમ ન હોત તો—

કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘરના ઉમરા પાસે બીજી સ્ત્રીઓને કે, બાળકીઓને બેસાડી, ત્હેમના ચોટલામાંની જુઓને વીણીને કાંસકી ઉપર ટપોટપ મારતી જોવામાં આવત નહિ. આવી સ્ત્રીઓ જો રોજ રોજ પોતાના, કે બાળકીઓના ચોટલાને ઓળી ચોળી સ્વચ્છ રાખે, તો પછી ત્હેમાં જુઓ કે લીખોને પડવાનો સંભવ રહેજ નહિ. અને તેમ થતાં આવી હત્યા કરવાનો પ્રસંગ ત્હેમને મળે પણ નહિ.

ઘરનાં ભોંય તળીયાને લીંપીને વાળી ઝાડી સ્વચ્છ કરવામાં આવે તો પછી ચાંચડ થવાનો સંભવ રહે નહિ. પણ તેમ ન કરતાં ચાંચડ થવા દેવા, ને પછી પગ ઉપરથી કે કપડાંમાંથી વીણી વીણીને મરાડી નાખવા એ શું સારૂં કામ છે ? એક ચાંચડને ફરવા જતી વખતે ત્હેની માએ કહ્યું કે, " બેટા આવજો ક(કુ)શળી " ત્યારે ત્હેણે ઉત્તર આપ્યો, કે મા, ! " હું શું આવું ક(કુ)શળી, મ્હને રાંડો નાંખશે મશળી. " ગરીબ ચાંચડનું આ કહેવું શું ખોટું છે ?

જુના અન્ધારાવાળા ઘરના ઓરડામાં રસોડું, કે પેશાબ કરવાની ચોકડી રાખી, ત્યાં ભેજ થવા દેવો, અથવા પાણીઆરામાં ખાળ ન મૂકાવતાં કુંડી નાખવી ને ભેજ થયા પછી મચ્છરનો વધારો થયે, ત્હેમને ટપલી મારી પુરા કરવા, એ પણ વાજબી લાગતું નથી. ટાંકા કે પાણીઆરા, અથવા ચોકડી પાસેની જમીન સુકી કરો, એટલે પછી ત્યાં મચ્છર થવાનો સંભવ ઓછો થશે, ને તેથી આવું પાપ કરવાનો પ્રસંગ આવશે નહિ.

ખાટલા, ગોદડાં કે ગોદડાંઓને તડકે સૂકવો નહિ, ને મેલાં રાખો તો ત્હેમાં માંકણ પડ્યા વિના કેમ રહે ? આપણી આળસે તેમ ન કરીએ, ને પછી માંકડ પડ્યા પછી ત્હેમને શોધી શોધીને રાતે દીવાના કોડીઆમાં બુબાવી મારીએ તે શું પાપ નથી ? અથવા ખાટલામાં ઉકળતા પાણીથી ધોઈ નાખી માંકણને બાળી નાખીએ, તેમાંએ શું પાપ થતું નહિ હોય ?

દરેક માણસ જો આવી નજીવી દેખાતી ભૂલોને સુધારવા માટે બનતી કાળજી રાખે તો આવી જીવહત્યા કરવાની ત્હેમને જરૂર પડે નહિ. જે જે જીવો ઉત્પન્ન થાય છે, ત્હેમાં ત્હેમનો પોતાનો દોષ હોતો નથી, પણ ત્હેમાં આળસુ માણસોનોજ દોષ દેખાય છે. જો તેઓ કુદરતી નિયમ પ્રમાણે વર્તવા, એટલે સ્વચ્છતા રાખવા-કાળજી રાખે તો પછી ત્હેમને આવી હત્યાઓ કરવાનો પ્રસંગ આવે નહિ.

કેટલાક ખેડુતો, પોતાની ઘરડી ભેંસોને ભીલ, કે ફકીર જેવા માંસાહારી લેાકોને થેાડા પૈસા માટે વેચી દે છે, આ માંસાહારી લેાકો પછી ત્હેને મારી નાખી ત્હેનું માંસ અને ચામડુ વેચી દે છે, અને ત્હેમાં ત્હેમને પૈસાનેા થેાડેા ઘણેા લાભ થાય છે. આ કામ પણ હિન્દુ ધર્મ પ્રમાણે, કે નીતિના નિયમ પ્રમાણે ઠીક થતું નથી. જે ભેંસે ઘણીક મુદ્દત સુધી દૂધ, દહીં, ઘી, વગેરે આપ્યું, તે ભેંસની પાછલી અવસ્થામાં આવી દુર્દશા થાય છે. વળી કેટલાક ખેડુતની સ્ત્રીઓ પાડાને બરેાબર ધવડાવતી નથી, ને ભૂખે મારે છે, તેથી આવાં અવાચક પશુઓ વગર મેાતે ભૂખના દુઃખે મરી જાય છે. પાડી મ્હેાટી થઇ દૂધ આપશે, અથવા વેચાશે, તેા પૈસા ઉપજશે, તેમ સમજી ત્હેમની સાથે આ પ્રમાણે વર્તવામાં આવતું નથી. દુનીઆમાં આવા સ્વાર્થી માણસેા હેાવાથી ત્હેમનું મન કઠેાર થાય તેમાં નવાઇ નથી.

વળી કેટલાક ખેડુતેા પેાતાના ઘરડા બળદોને ઢેડ, કે ખાલપા–ચમારને વેચે છે. આમાં ત્હેમને ઘણેા નફેા મળતેા નથી તેાપણ જે બળદે ખેતી કરી હજારેા રૂપીઆનું કરજ મટાડયું, અથવા કેટલીક મુદ્દત સુધી ઘરનું ગુજરાન ચલાવી આપ્યું, તેમને ઘડપણમાં વેચવા એ નિર્દય માણસનું કામ છે, ખાલપા, કે ઢેડને ઘેર ઘાસચારેા હેાતેા નથી, ને હેાય છે તેા તેઓ આવા બળદને ખવડાવતાં નથી. ને ભૂખે મારી નાખે છે, તેઓ તેા ત્હેના મરવાનીજ વાટ જેાતા બેઠા હેાય છે. આ કામમાં પણ ત્હેમને ચામડાનેા તથા માંસનેા ફાયદેા મળે છે ખરેા પણ તે જુજ હેાય છે તેમ છતાં તેઓ આવું પાપ કરે છે.

ચૂલો, ખાણીયો, ઘંટી, અને સાવરણી, એ ચાર પાપ કરવાનાં ઠેકાણાં ગણાય છે. માટે ચૂલામાં બાળવાનાં લાકડાં અને છાણાં, જોઇ તપાસીને બાળવાં, દળવાના દાણા ઝાડકી સાફ કર્યા પછી દળવા, તેમ અનાજ ખાંડતી વખતે ત્હેને ઝાડકી સાફ કરવાની જરૂર છે. સાવરણીથી પુંજો કાઢતી વખતે જોવું, તેથી કીડીઓ, કે બીજાં ન્હાનાં જંતુઓનો નાશ ન થાય.

હિન્દુ સ્ત્રીઓ હાથીદાંતના ચુડા ને ચીપીયાં પહેરે છે તેથી પણ હાથીદાંત મેળવવા માટે ઘણા હાથીઓનો મરો થાય છે. ત્હેને ઠેકાણે જો બધા સ્ત્રીઓ સીશમના લાકડાનો ચુડો ને ચીપીયાં પહેરે, તો હાથી જેવા એક ઉપયોગી જીવની હત્યા થતી કાંઇક અટકે, ત્હેની સાથે રસોઇમાં આવા દાંતના ચુડા પહેરવાથી જે ધર્મશાસ્ત્ર વિરૂદ્ધ થાય છે, તે દોષમાંથી પણ તેઓ મુક્ત થાય. વળી આ કામમાં પૈસાનો પણ બચાવ થાય તેમ છે. આ બધી દેખીતી--ખરી--વાત છે પણ યુવાન સ્ત્રીઓ પોતાના હાથને શોભાવવાના ઉત્સાહમાં આ બધું ભૂલી જાય છે.

કેટલાક છોકરા, બૂટ કે જોડીઓને લોઢાના નાળ જડાવે છે તેથી પણ બિચારાં ભોંયે ચાલનારાં કેટલાંક નિર્દોષ પ્રાણીઓનો અંત આવે છે. ચુંકો અને આવા નાળ જડાવ્યાથી બૂટ કદાપિ બે મહિના વધારે ચાલે, પણ તેમ કરતાં કેટલું પાપ વહોરી લેવાનું થાય છે, તે વિચારવા જેવું છે.

જાજરાં રોજને રોજ બે વાર સાફ થતાં ન હોવાથી ત્હેમાં હજારો કીડા પડે છે ને મરે છે. ચોમાસાની ઋતુમાં આ પાપ વિશેષ થાય છે. ને આજ કારણથી આપણા જૈન બંધુઓ પોતાના ધર્મની પવિત્ર જગોએ જાજરાં કરતા નથી, તેમ કરાવવા દેતા નથી [1] આવાં

---

૧ મુંબાઇના કેટલાક ઇંગ્રેજી ભણેલા યુવકો, આવી જગોએ જાજરાં કરાવવા માટે હઠ કરતા જોવામાં આવે છે, પણ જૂના વિચારના શ્રાવકો તેમની આ ધારણા પાર પાડવા દેતા નથી, એ ઠીક કરે છે.

જાજરાં રેાજ બે વાર સાફ કરાતાં હેાય, તેમ મળ ઉપર તરત મટેાડી નાખવામાં આવતી હેાય તેા પછી આવું પરિણામ આવે નહિ.

બાર માસ ચાલે તેટલેા અનાજનેા સંગ્રહ કરી રાખવાનેા આપણા પ્રાન્તમાં રિવાજ છે. આવી વખતે દાણાને રાખેાડીથી રમેળવાનેા રિવાજ પણ છે, પણ કેટલીક વાર રાખેાડી એાછી પડવાથી, અથવા બરેાબર રમેળતાં ન આવડયાથી દાણામાં જીવડાં પડી જાય છે, ને તેજ કારણથી ત્હેને ખુલ્લી જમીનમાં તડકે નાખવાનેા ચાલ છે, આમ કરતાં દાણામાંનાં કેટલાંક જીવડાં જતાં રહે છે, ને ઘણાંક તેા તડકે મરી જાય છે. તડકે મરી ગયેલાં જીવડાં દાણા માટે પાથરેલી ચાદર, કે તેવા કપડા પર ચેાટી રહેવાથી મરી ગયેલાં જોવામાં આવે છે. આજ કારણને લીધે કેટલાક જૈન બંધુએા દાણાનેા વહેપાર કરતા નથી. દાણામાં નાખવાની રાખેાડી સાથે જો પારેા ભેળવવામાં આવે, ને જો તે પુરતા જથામાં હેાય, તેા પછી દાણાને સળી જવાનેા ભેા રહેતેા નથી, પારાની બહુ કિંમત બેસતી નથી, તેમ રાખેાડી તેા મફત મળે તેમ છે, તેથી આ કામની કાળજી રાખવામાં આવે તેા હજારેા જંતુએાનેા જીવ બચે, ત્હેની સાથે પાપના ભાગ્તા થવું પડે નહિ. તેમ દાણા સળી જવાથી જે નુકસાન થાય છે તે પણ થતું અટકે.

યુરેાપ ભણીના દેશેામાં બટન બનાવવા માટે જીવતા કાચબાની પીઠ ઉપર દેવતાના અંગારા મૂકી ફેાલ્લા ઉઠાવવામાં આવે છે. પછી આ ફેાલ્લાની ચામડીનાં બટન બનાવે છે. મરી ગયેલા, કે મારી નાખેલા કાચબાની પીઠની ચામડી આવી રીતે ઉપસી આવતી નથી તેથી આવેા પ્રયેાગ કરવામાં આવે છે, પણ થેાડા પૈસા મેળવવા ખાતર

આ કાચબાના જીવને કેટલું દુઃખ થતું હશે, હેનો વિચાર કરી જોતાં મન કંપી ઉઠે છે, ને કમકમાટ આવે છે. આવા પૈસા મેળવવા કરતાં ઉપવાસ કરી ભૂખે મરવું હજાર દરજજે સારૂં. તેમ ફાટયાં તૂટયાં વસ્ત્ર પહેરી પર્ણકુટીમાં ભોંયપર રાતે પત્થરનું ઓશીકું કરી પડી રહેવું સારું.

આ બધું તો ન્હાનાં પ્રાણીઓના પાપ માટે લખવામાં આવ્યું પણ તે કરતાં ખાવા માટે હજારો, બલ્કે લાખો મ્હોટાં પ્રાણીઓનો ઘાત કરવામાં આવ છે, હજારો મરઘડાંની ગર્દન ઉપર છરી ફરે છે, હજારો–લાખો–બકરાં, નાહક રેંસાઇ જાય છે, તેમ કતલખાનામાં અનેક ઢોરની કતલ ચાલે છે પણ ખાનારા તથા મારનારા માણસોને આ લાંબા વખતનો રિવાજ થઇ પડેલો હોવાથી આ વિષે જરા પણ મનમાં આવતું નથી.

પણ ઢોર કે, બીજાં મ્હોટાં પ્રાણીઓને જબેહ કરી હેનું માંસ ખાવા માટે જુદા જુદા ધર્મશાસ્ત્રોમાં કેવી કેવી રીતે મનાઇ કરવામાં આવી છે તે હવે બીજા ભાગમાં જણાવીશું.



ભાગ બીજો.

માંસ ખાવા માટે હિન્દુ શાસ્ત્રમાં, તેમ બીજાં શાસ્ત્રમાં કરેલી મના.

यादृशं भक्षयेदन्नं बुद्धिर्भवति तादृशी

એટલે કે જેવું અન્ન ખાઇયે તેવી બુદ્ધિ આવે છે.

છાંદોગ્ય ઉપનિષદના છઠ્ઠા પ્રપાઠકના ચોથા ખંડમાં અન્નના પરિણામનો વિચાર આપેલો છે તેમાં કહ્યું છે, કેઃ—

अन्नमशितं त्रेधा विधीयते त य यः स्थ

બધી જાતના દાણા, કંદ, મૂળ, ક્ષાર, અને શાક વગેરે **અન્ન** નામથી ઓળખાય છે. પાણીને **આપ**, અને ઘી, તેલ, વગેરે જે પદાર્થોથી તેજ વધે છે તે **તેજ** કહેવાય છે. ખાધેલા અનાજના ત્રણ ભાગ થાય છે. જે સ્થૂલ ભાગ છે તે મળ વાટે નીકળી જાય છે. મધ્યમ ભાગનું **માંસ** થાય છે, ને સૂક્ષ્મ ભાગનું **મન** થાય છે. પાણીના પણ ત્રણ ભાગ થાય છે, અને તે ત્રણ ભાગથી મૂત્ર, લોહી, અને પ્રાણ બને છે. તેમજ **તેજ** (ઘી, તેલ વગેરે સ્નિગ્ધ પદાર્થો) થી અસ્થિ, મજ્જા અને વાક્—વાણી—થાય છે. આ પ્રમાણે ખાધેલા ખોરાકનું પરિણામ મન સુધી પહોચી તદનુસાર તે મનમાં રજોગુણ, તમોગુણ અને સત્વ ગુણની વૃદ્ધિ થઇ, ખોરાકનાં તત્વો અનુસાર, ક્રૂરતા, જડતા આદિ

દુર્ગુણ અને ક્ષમા, ધૈર્યતા. વગેરે સદ્‌ગુણ:પેદા થાય છે. તેથીજ ખોરાક સાત્વિક ગુણની વૃદ્ધિ કરે તેવો લેવાની જરૂર છે.

ભગવદ્ ગીતાના સત્તરમા અધ્યાયમાં પણ ત્રણ પ્રકારનો આ-હાર ગણાવેલો છે.

શ્રીમદ્ ભાગવતના ચોથા સ્કંધમાં પ્રાચિન **બર્હિ** રાજાને ના-રદ આ પ્રમાણે કહ્યું છે, કે:—

હે રાજા, તેં યજ્ઞની અંદર હજારો પશુઓને મારી નાંખ્યાં, તે ઘણો જ અધર્મ કર્યો છે. તે પશુઓ હવે તહારી રાહ જોઇને બેઠાં છે, કે આ રાજા ક્યારે મરે, કે જેમ અમને એણે માર્યા, તેમ હમે એને મારીને અમારૂં વેર લેઇયે.

મહાભારતના શાંતિ પર્વના ૧૫૨ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે, કે—

अद्रोहः सर्वभूतेषु कर्मणा मनसा गिरा ।
अनुग्रहश्च दानं च सतां धर्मः सनातनः ॥

ભાવાર્થ—મન, વાણી અને કર્મ કરી પ્રાણી માત્રનો દ્રોહ ન કરવો, દયાં રાખવી, તથા ઉપકાર કરવો, એ સત્પુરુષોનો સનાતન ધર્મ છે.

વળી ૧૧૬ મા અધ્યાયમાં કહ્યું છે, કે—

अहिंसा परमो धर्मस्तथा हिंसा परो दमः ।
अहिंसा परमं दानमहिंसा परमं तपः ॥

અહિંસા એ શ્રેષ્ટ ધર્મ છે, અહિંસા એ પરમ દમ છે, અ-હિંસા શ્રેષ્ટ દાન, અને શ્રેષ્ટ તપ છે.

વળી એજ પર્વમાં કહ્યું છે, કે—

જેમ હાથીના પગલામાં બીજા બધા પ્રાણીનાં પગલાં સમાઇ જાય છે, તેમ યજ્ઞ, દાન અને તપ વગેરે સર્વ ધર્મો, અહિંસાના ધર્મમાં સમાઈ જાય છે.

હિતોપદેશ મિત્ર લાભમાં વિષ્ણું શર્માએ લખ્યું છે, કે—

માણસને પોતાના મરણ સંબંધી જેવું દુઃખ થાય છે, તેવું જ દુઃખ બીજા દરેક પ્રાણીઓને પણ થાય છે, એમ જાણી દરેક પ્રાણીનું રક્ષણ કરવું. તેમાં મહા પુણ્ય છે.

વળી મહાભારતમાં લખેલું છે, કે—

જે પ્રમાણે પોતાનો પ્રાણ પોતાને પ્રિય છે, તે જ પ્રમાણે બીજાનો પ્રાણ બીજાને પ્રિય હોવો જ જોઇએ, એમ સમજી બુદ્ધિમાન માણસોએ કોઇ પણ જીવનો પ્રાણ લેવો યોગ્ય નથી. તેમજ—

नहि प्राणात् प्रियतरं लोके किंचन विद्यते ।
तस्माद्दयां नरः कुर्याद्यथात्मनि तथा परे ॥

આ જગતમાં પ્રાણ કરતાં વિશેષ પ્રિય બીજું કંઇ જ નથી, માટે જેવો પોતાનો પ્રાણ છે તેવો જ બીજાનો છે, એમ જાણી દરેક પ્રાણી ઉપર દયા કરવી.

વળી કહ્યું છે, કે—

प्राणदानात्परं दानं न भूतं न भविष्यति ।

પ્રાણ દાનથી બીજું અધિક શ્રેષ્ટ દાન આજ સુધી થયું પણ નથી, અને થવાનું પણ નથી, કારણ કે પ્રાણથી બીજું કાંઇ પણ અધિક પ્રિય છે જ નહિ.

મહાભારતના શાંતિ પર્વના મોક્ષ ધર્મના અધ્યાય ૮૮ માં ધર્મનું લક્ષણ આ પ્રમાણે આપેલું છે.

સર્વ પ્રાણીઓનું હિત કરવું, સર્વ પ્રાણીઓ સાથે સમભાવથી વર્તવું, એ જ પ્રાચીન ધર્મ છે. જે સર્વ પ્રાણીઓને **અભયદાન આપે છે તેજ અભય પદને પામે છે.** તપ કરવાથી, યજ્ઞ કરવાથી, દાન કરવાથી, અને વેદાંત વાક્યનું ચિંતવન કરવાથી જે જે ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, તે તે ફળ• અભયદાનરૂપી ધર્મ આચરવાથી પણ થાય છે. જે પુરુષ સર્વ પ્રાણીઓને અભયદાનરૂપ દક્ષિણા આપે છે ત્હેને સર્વ યજ્ઞોનું ફળ મળે છે. જીવોની હિંસા કરવાથી કંઈ યજ્ઞનું ફળ પ્રાપ્ત થતું નથી હિંસાત્મક યજ્ઞ કરવાથી **સત્ય** નામના બ્રાહ્મણનું મહાન તપ નષ્ટ થયાંની કથા મહાભારતમાં છે. યોગીઓએ **નહુષ** રાજાને કહ્યું હતું, કે "તે ગાયોને હણીને પોતાની માતાને હણ્યા બરોબર પાપ કર્યું છે."

મહાત્મા **પતંજલી**એ કહ્યું છે, કે—

अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्संनिधौ वैर त्यागः

અહિંસા નહિ કરવાથી તે મુનિની પાસે ગમે તેવાં હિંસક જાનવરો આવે છે, તો પણ તે પોતાનું વૈર ત્યાગ કરી મિત્ર ભાવે વર્તે છે.

અહિંસાનું લક્ષણ આ પ્રકારે જણાવેલું છે.

૧. સર્વ પ્રકારે, અને સર્વદા સર્વ પ્રાણીઓનો દ્રોહ ન કરવો.

૨. સર્વદા સર્વ પ્રાણીઓને મન, વચન અને શરીર વડે ક્લેશની ઉત્પત્તિ ન કરવી.

ભગવદ્ ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણ મહારાજે કહ્યું છે, કે—

“ ममैवांशो जीवलोके ”

એટલે દુનિયામાં જેટલા જીવો છે તે બધા મ્હારા અંશરૂપ છે. આવી રીતે જ્યારે સર્વ પ્રાણી–કૃમી, કીટ, પતંગને લેઇને મનુષ્ય પર્યંતના સર્વ જીવો–ઇશ્વરના અંશ છે, ત્યારે માંસ ખાનારાને માટે થતી હિંસાથી પરમાત્માના અંશ ઉપર જ ઘાત થાય છે, અને પરમેશ્વરના અંશભૂત પ્રાણીનો ઘાત કરવાનું પાપ નીચે જણાવેલા દરેક માણસને લાગે છે. ત્હેના માટે મનુસ્મૃતિના પાંચમા અધ્યાયમાં લખ્યું છે, કે—

अनुमंता विशसिता निहंता क्रयविक्रयी ।
संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातकाः ॥

પ્રાણીને મારી નાખવામાં અભિપ્રાય આપનાર એટલે **અનુમંતા**, **વિશાસિતા** એટલે પ્રાણીના કડકે કડકા કરનાર, **નિહંતા** એટલે પ્રાણીને જીવથી મારી નાખનાર, **ક્રયવિક્રયી**–માંસને માટે જાનવરોને ખરીદ કરનાર તથા વેચનાર, **સંસ્કર્તા**–માંસને રાંધનાર, **ઉપહર્તા**–માંસને લાવનાર, અને **ખાદક** એટલે માંસને ખાનાર, એટલા માણસો દોષવાન ગણાય છે. તેથી જીવહિંસાનું પ્રાયશ્ચિત્ત તેમને લાગે છે.

વેદમાં હિંસા કરવા માટે લખેલું નથી, તે ઉપર મહાભારતમાં એક નીચે પ્રમાણે આખ્યાન આપ્યું છે, કે—

એક વખત દેવતાઓના રાજા ઇંદ્રે, યજ્ઞ કરવા માટે યજ્ઞશાળામાં ઘણાં પશુઓને બાંધેલાં હતાં, તે વખતે ત્યાં સપ્ત ઋષિઓ આવી

ચઢ્યા, અને તેમણે યજ્ઞશાળામાં અનેક પશુઓનો સમૂહ જોઈ પૂછ્યું, કે–હે ઈંદ્ર, આ પશુઓને તેં શા માટે એકઠાં કર્યા છે? આ સાંભળી ઈંદ્ર રાજાએ જવાબ આપ્યો, કે "વેદમાં હિંસામય યજ્ઞ વર્ણવેલો છે તેથી તે યજ્ઞમાં બળીદાન આપવા માટે મ્હેં આ બધાં પશુઓને એકઠાં કરી રાખ્યાં છે." આ સાંભળી ઋષિઓએ કહ્યું, કે "હે ઈંદ્ર, તમે દેવોના રાજા થઇને આવી અયોગ્ય વાત કેમ કરો છો? તમારૂં હૃદય આવું નિર્દય કેમ થયું છે? વેદમાં હિંસા કરવાનું કોઇ સ્થળે કહેલું જ નથી." આ પછી આ વિષે ઘણો વાદવિવાદ થતાં છેવટે બન્ને પક્ષવાળાએ ન્યાય માટે પંચ નીમ્યું, અને **અમરવસુ** નામના રાજાને શરપંચ નીમી ત્હેની પાસે ન્યાય માગ્યો. અમરવસુ રાજાએ ઈંદ્રનો પક્ષ રાખવા માટે "વેદમાં હિંસામય યજ્ઞ કરવાનું કહ્યું છે" એવું કહેતાંની સાથેજ પૃથ્વી ઉપર મૂર્છા ખાઇને પડયો, અને છેવટે નર્કનો અધિકારી થયો.

વેદવેત્તા વ્યાસમુનિએ શ્રીમદ્‌ભાગવતના ચોથા સ્કંધમાં લખ્યુંછેકે,

" अहिंसया पारमहंसचर्यया "

આ શ્લોક સનત્કુમારે પૃથુરાજાને કહ્યો હતો, અને ત્હેમાં ક્ષત્રીય રાજાના ધર્મ સૂચવ્યા હતા. તેમાં અહિંસા ધર્મને અગ્રસ્થાન આપ્યું હતું.

આ વિના હિન્દુલોકનાં જુદાં જુદાં ધર્મશાસ્ત્રો જોતાં ત્હેમાં નીચે પ્રમાણે લખેલું જોવામાં આવે છે.

૧ **अहिंसा परमो धर्मः** અહિંસા એજ ઉત્તમ ધર્મ છે.

૨ **न हिंस्यात्सर्वं भूतानि**–કોઇપણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિ.

३ यावन्तः पशुरोमाणि तावत्कृत्वेह मारणम् ।
वृथा पशुघ्नः प्राप्नोति प्रेत्य जन्मनि जन्मनि ॥

જે માણસ પશુની હિંસા કરે છે તે માણસ પશુના અંગ ઉપર જેટલાં રૂંવાટાં હોય, તેટલા જન્મ સુધી તે પશુથી મરણનો અનુભવ કરે છે.

४ सर्ववेदाश्च यज्ञाश्च तपोदानानि चानघ ।
जीवाभयप्रदानस्य न कुर्वीरन् कलामपि ॥

સર્વ વેદ, સર્વ યજ્ઞ, સર્વ પ્રકારનાં તપ, અને સર્વ પ્રકારનાં દાન કરતાં પણ જીવને અભયદાન આપવું એ સહુથી ઉત્તમ યજ્ઞ, ઉત્તમ તપ, અને ઉત્તમ દાન છે.

ભગવદ્ ગીતાના ૧૨ મા અધ્યાયમાં લખ્યું છે, કે

अद्वेष्टा सर्व भूतानाम्

જે પ્રાણી માત્રની હિંસા નથી કરતો, તેજ મ્હને વહાલો છે.

દૈવી સંપતિમાં ભગવાને જે જીવો ગણાવેલા છે ત્હેમાં હિંસા ન કરનાર, સત્ય બોલનાર, ક્રોધ નહિ કરનાર, ઉદાર, શાન્તિમાન્, ચાડી ન ખાનાર, પ્રાણી માત્ર ઉપર દયા કરનાર, લોભ ન કરનાર, મન કોમળ રાખનાર, શરમવાળો, અને ચપળતા નહિ રાખનારો, એટલા માણસોને દૈવી પ્રકૃતિના ગણ્યા છે. તેમજ હિંસાત્મક કર્મને આસુરી–તામસી–કર્મ ગણવામાં આવ્યું છે.

જે માણસ પોતાના શરીરમાં એક સાધારણ દર્ભનો કાંટો ભોંકાતાં તે સહન કરી શકતો નથી, તે માણસ નિરપરાધી જીવને હથિઆરથી મારી નાખે એ ઠીક નથી.

પોતાની ક્ષણિક તૃપ્તી અને ક્ષણિક જીભના સ્વાદને માટે બીજા પ્રાણીનું સઘળું જીવન સમાપ્ત કરી દે, એ ઠીક નથી.

વિષ્ણુ ધર્મોત્તર પુરાણમાં કહ્યું છે, કે:—

માંસનો વિક્રય કરનાર, માંસ ખાનાર, અને માંસને ખરીદ કરનાર માણસ, એકવીશ કલ્પ સુધી નર્કમાં પડ્યો પડ્યો સડયાં કરે છે.

सर्वहिंसानिवृत्ता ये नराः सर्वसहाश्च ये ।
सर्वस्याश्रयभूताश्च ते नराः स्वर्गगामिनः ॥

જેઓ સર્વ પ્રકારની હિંસાથી નિવૃત થાય છે, જેઓ સર્વ સહન કરે છે, અને જેઓ સર્વને આશ્રય આપે છે તે પુરુષો સ્વર્ગમાં જાય છે.

यथा सर्पमुखस्थोऽपि भेको जन्तूनि भक्षयेत् ।
तथा मृत्युमुखस्थोऽपि किमात्मन्नर्दसेऽगिनः ॥

જેમ સર્પના મુખમાં પકડાયા છતાં પણ દેડકો અન્ય જંતુઓનું ભક્ષણ કરે છે, તેમ હે આત્મન્! તું મૃત્યુના મુખમાં રહ્યા છતાં બીજા પ્રાણીઓને કેમ પીડા કરે છે.

आत्मवत् सर्वभूतेषु यः पश्यति स पश्यति ।

બીજા પ્રાણીઓને જે પોતાના આત્મા જેવા જુએ છે તેજ જુએ છે.

ચાણાક્ય નીતિમાં કહ્યું છે, કે—

स्वमांसं परमांसेन यो वर्धयितुमिच्छति ।
नास्ति क्षुद्रतरस्तस्मात्स नृशंसतरो नरः ॥

જે પારકા માંસે કરી, પોતાના શરીરનું માંસ વધારવા ઇચ્છે

છે ત્હેના કરતાં આ જગતમાં બીજો કોઇ પણ વધારે અધમ માણસ નથી ! તે અતિક્રૂર છે, માટે જેમ આપણું શરીર તેમજ આપણો પ્રાણ આપણને અત્યંત પ્રિય હોય છે તેમજ બીજા પ્રાણીઓને પોતાના પ્રાણ પ્રિય હોવા જ જોઇયે. માટે હિંસા કરવી નહી. વેદમ્ વ્યાસ મહારાજ કહે છે, કે—

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥

અર્થ—પારકાને પીડા કરવાથી અધર્મી થવાય છે, અને જીવ દયારૂપ પરોપકાર કરવાથી પુણ્ય થાય છે. એવું અઢારે પુરાણમાં વ્યાસજીનું વચન છે.

વળી મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે—

समुत्पत्तिश्च मांसस्य वधबंधौ च देहिनाम् ।
प्रसमीक्ष्य निवर्तेत सर्वमांसस्य भक्षणात् ॥

માંસ, વીર્ય અને રૂધીરમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે ત્હેનો અને દેહધારી પ્રાણીઓના વધનો, તેમ એને બાંધવારૂપી ક્રૂર કાર્યનો વિચાર કરીને પ્રાણીઓનું માંસ ખાવું નહિ.

એક **જૈન ગાથામાં** કહ્યું છે કે,

आमासु अपक्कासु आविपञ्चमाणासु मंसपेसीसु કાચી તેમજ અપક્વ જે માંસની પેશી રાંધવામાં આવે છે તે રંધાયા છતાં ત્હેમાં નિરંતર નિગોદના જીવ ઉત્પન્ન થાય છે તે કારણથી માંસ ભક્ષણ, માણસને નર્ક તરફ ઘસડી જાય છે, તેથી ઉત્તમ જીવે કદાપિ પણ માંસ ભક્ષણ કરવું નહિ.

જૈન સૂરી **વિજયાનંદ** લખે છે કે,

માંસ મહા વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, અન્ન તેમ કરતું નથી.

મહાભારતમાં લખ્યું છે કે,

न भक्षयन्त्यतो मांसं तथा युक्ता मनीषिणः ।
दोषांस्तु भक्षणे राजन् मांसस्येहं निबोधमे ॥

હે રાજન્, ક્ષત્રિલોકો. માંસ ખાતા નહતા, એટલા માટે જીવ-હિંસામાં પાપ છે.

શ્રીમદ્ **શંકરાચાર્યજી** મહારાજ કહે છે કે,

श्रुतिविरुद्धाचारतत्परान् युष्मान्निक्षेप्तुमागमम् ।
मद्यमांसाशिनां ब्राह्मण्यहानिर्दर्शनात् ॥

તમે વેદ વિરૂદ્ધ મદ્ય માંસને ખાવાવાળા, અને તે પ્રમાણે ચાલનારાઓનો પરાજય કરવા માટે હું આવેલો છું. કેમકે મદ્યમાંસ ખાવાથી બ્રાહ્મણ અર્થાત્, વેદોક્ત ધર્મની હાનિ થાય છે.

મનુસ્મૃતિમાં નીચે જણાવેલા શ્લોકોમાં આ આહાર વિષે અનાદર બતાવવામાં આવ્યો છે.

આપત્કાળમાં પણ માંસ ખાવાની આજ્ઞા નથી. અ. ૧૦ શ્લો. ૧૦૪.

માંસને અભક્ષ્ય જ ગણ્યું છે. અ. ૫ શ્લો. ૧૧, ૧૨, ૧૩, ૧૪, ૧૫, ૧૭.

કદાપિ કોઇ માણસ કાંઇ કારણથી અજાણતાં આ ખોરાક ખાઇ બેસતો, તો તેને પ્રાયશ્ચિતથી શુદ્ધિ કરતા. અ. ૧ શ્લો. ૧૧૫, ૧૫૬, ૧૫૮, ૧૬૬.

માંસ ખાવાથી માણસ અપવિત્ર થાય છે. અ. ૫ શ્લો. ૫૫.

માંસાહારી માણસ અપૂજ્ય છે. અ. ૩ શ્લો. ૧૧.

માણસ પતીત થાય છે. અ. ૧૧ શ્લો. ૬૭ અ. ૧૦ શ્લો. ૮૮, ૮૯, ૯૨.

બ્રહ્મચર્ય અવસ્થાથી તે છેક અન્તિમ એટલે છેલ્લા સંન્યાસ આશ્રમ સુધા માંસ ભક્ષણ માટે મના કરેલી છે. અ. ૨ શ્લો. ૧૭૭ અ. ૪ શ્લો. ૧૧૨. અ. ૬ શ્લો. ૧૪.

વળી મહાભારતથી જણાય છે. કે નીચે જણાવેલા મહાન રાજાઓ માંસ ખાતા ન હતા.

નાભાગ, અમ્બરીપ, ગવ, આયુનાથ, આરણ્ય, દિલીપ, રઘુ, પુરું, કાર્ત્તવિર્ય, અનિરૂદ્ધ, નહુષ, યયાતિ, નૃગ, વિષ્વક્સેન, શશિવિન્દુ, માન્ધાતા, હરિશ્ચંદ્ર, શ્યેનચિત્ર, સોમક, વૃક, રૈવત, રન્તિદેવ, વસુ, સુંજય, દુષ્યન્ત, કરૂષ, રામચંદ્ર, અલર્ક, નલ, વિરુપાશ્વ, નિમિ, જનક, ઐલ, પૃથુ, વીરસેન, ઇક્ષ્વાકુ, શંભુ, શ્વેત, સગર, અજ, ધુંધુ, સુબાહુ, અને હર્યશ્વેન, ક્ષુદ્ર તથા ભરત.

મહા. અનુ. ૧૫, ૭૬.

હિન્દુ અને જૈન ધર્મ સિવાય બીજાં શાસ્ત્રના પુરાવા.

ગોસ્પેલ[1]ના મત પ્રમાણે પેગંબર ઇસાઈ પરમેશ્વર ફરમાવે છે, કે

૧ ભોગનો સમૂહ મારે શા વાસ્તે જોઇયે ? પુષ્ટ પ્રાણીઓની ચરબી અને બકરાંઓને મારી નાખી, તેમના રૂધીર અને માંસમાં

---

૧ માંચેસ્ટરની વેજીટેરીયન સોસાઈટીના વેજીટેરીયન પેસેન્જરના જાનેવારી ૧૯૧૧ ના અંકમાંથી કાઢેલો સાર.

મ્હને બીલકુલ આનન્દ નથી. ત્હમારા હાથ તમે રૂધીરથી બગાડો નહિ. ત્હમે સ્વચ્છ થાઓ. ત્હમે ત્હમારી જાતે પવિત્ર થાઓ. મ્હારી નજર આગળ ત્હમે ત્હમારાં દુષ્ટ કર્મો દૂર રાખો. દુષ્ટ કર્મ કરતાં અટકો. અને સત્કર્મ કરો.

૨—"પરમેશ્વર કહે છે, કે હું દયા ફરમાવું છું, હું ભોગ ભોગવવાને ફરમાવતો નથી. શું મ્હારી દુનીઆમાં મ્હારા પેદા કરેલા જીવોનો હું જ ભોગ લઉં? મ્હારા બાળકોને મારી નાખવાને હું જ ફરમાવું કે? કદી પણ નહિ."

૩—પરમેશ્વર કહે છે, કે શું મ્હારે કતલ કરાવવી જોઇએ. નિરાધાર અને અવાચક પ્રાણીઓનો નાશ કરવો, મારી નાંખેલા પ્રાણીઓના માંસથી મીજબાનીઓ કરવી, અથવા તો ચૈતન્યવાળા પ્રાણીઓના રૂધીરથી હાથ બગાડવા, એ સારું હોય અથવા અગત્યનું હોય એમ **બાઇબલ** શીખવતું જ નથી.

વળી **બાઇબલ**માં કહ્યું છે, કે

"Thou shalt not kill."

એટલે **'ત્હારે કોઇનો જાન લેવો નહિ.'**

મુસલમાનભાઇઓના પવિત્ર **કુરાનશરીફ**માં લખ્યું છે, કે

"બિસ્મિલ્લા રહમાન ઉલ રહીમ"

દયાળુ—દયાના ભંડાર જે ખુદા, ત્હેમનાં જ નામથી હું **આરમ્ભ કરૂં છું** એટલે ખુદા દયાળુ છે.

આ વિષે મહાત્મા કબીરજી સાહેબ શું કહે છે તે જરા નીચે જણાવી, આ ભાગ પૂરો કરીશું.

જન જીવ કબુ મત મારો, ભક્તિ કરો દયા ઉર ધારો,
સાધુ દેવ ભક્ષ અંકુર××આય, મિન મદ માંસ××ખાય.

માંસ કુક્કરકે ખાતે હય, મનુષ્ય દેહ કયું ખાય,
રતી એક ઘટમેં સંચરે, સહેજ નર્ક લે જાય.
રાઇકા બારવા હીસ્સા, માંસ મુવાકા ખાય,
કોટ જન્મ શ્વાન અવતરે, પરે ચોરાશી માંય.
બરા પાપ હય હિંસા, તેહી સમાન ન કોય,
ધર્મરાય જબ લેખાં માગે, તબ સબ નૌબત હોય.
જીવ મત મારો બાપુરા, સબકા એકહી પ્રાન,
જીવ હત્યા નહિ છુટતી, કરોડ ગંઉકે દાન.
દયા દિલમે રાખીએ, તું કયું નિર્દય હોય,
સબહી જીવ હય સાંઇકા, કીડી કુંજર સોય.
જીવ જીવ સબ એક હય, જીવકા કરો વિચાર,
બિન સાંસાકા જીવ હય, તાકા કરો આહાર.
દયા દયા સબ કોઇ કહે, મર્મ ન જાને કોય,
જાત જીવકી જાને નહીં, દયા કાંહાંસે હોય.
માંસ આહારી માનવી, પ્રત્યક્ષ × × જાન;
તાકી સંગત મત કરો, હોય ભજનમે હાન.

કવિ ગિરધર કહે છે કે,

છોટા જીવ હત્યા બડી, અલ્પ લાભ બહુ ખેદ

વળી કબીર સાહેબે બીજે સ્થળે કહ્યું છે, કે

ગલા કાટ કલમાં પઢે, મુખસે કહે હલાલ,
સાહેબકે દરબારમે, હોગા કોણ હવાલ.
સાહેબકે દરબારમે, કયું કર પામે દાદ,
પેહેલે કામ બુરા કરે, બાદ કરે ફરીઆદ.

ભાવાર્થ—(મરતું પ્રાણી કહે છે) એક ગમ તું મ્હારું ગળું કાપતો જાય, ને બીજી ગમ ખુદાના નામનો કલમો પઢે, અથવા ખુદાનું નામ દેઈને મારે, તો સાહેબની દરબારમાં તું જઈશ ત્યારે ત્યાં ત્હારી કેવી વલે થશે.

હમણા તું ગળું કાપીને બીજાને દુ:ખ દે, અને પછી જ્યારે ત્હને ત્હેનો બદલો દુઃખમાં આપે, ત્યારે તું ઇશ્વર પાસે ફર્યાદ કરે કે, ઓ ઇશ્વર મ્હને બચાવ ? તો ત્હારી દાદ કોણ સાંભળશે ?

આ પ્રમાણે હિન્દુ, જૈન, ખ્રિસ્તી, અને મુસલમાન લોકોના ધર્મશાસ્ત્રમાં શું કહેલું છે તે જોઇ ગયા તે બધાંનો એકંદર સાર જીવહિંસા કરવા વિરૂદ્ધનો જણાય છે. એટલે શાસ્ત્રો ઉપરથી તો આ કામ પવિત્ર થતું હોય તેમ જણાતું નથી. તેમ છતાં બધા લોકો અને ત્હેમાં વિશેષે કરીને હાલના તરુણોમાંથી ઘણોક ભાગ, શાસ્ત્રને ખરા દિલથી માનતો હોય એમ જણાતું નથી. ત્હેમનો વિશ્વાસ, તો વિશેષે કરી હાલના પશ્ચિમ ભણીના દેશોના ડૉકટરોના અભિપ્રાયો ઉપર જણાય છે તેથી હવે ત્રીજા ભાગમાં આવા ડૉકટરો કેવા મત આપે છે તે જોઇ જઇએ.



ભાગ ૩ જો.

માંસ ન ખાવા વિષે ડૉકટર લોકના મત.

માંસાહારથી કેટલાક લોક એમ ધારે છે, કે તેથી શરીરને ફાયદો થાય છે, ને ત્હેના માટે કેટલાક બાહ્યઓ યુરોપિયન લોકનો, તેમ કાબુલી લોકનો દાખલો આપે છે. પણ ત્હેમનું આ ધારવું, વિચાર કરતાં ખરું હોય, એમ લાગતું નથી. આ બન્ને પ્રજાની આરોગ્ય સારી રહેવાનાં ઘણાંક સાધનભૂત કારણો છે. ત્હેમનામાં બીલકુલ બા-બાલગ્ન થતાં જ નથી, ત્હેની સાથે મરચાં, તેલ, ખટાઇ અને હિંગ જેવા ગરમ પદાર્થોને તેઓ બીલકુલ અડતા જ નથી. ત્હેના માટે નક્કી કરવું હોય તો એક જમવા બેઠલા અંગ્રેજ ગૃહસ્થના ટેબલ પાસે જઇને જોઈ આવજો. એટલે ખાતરી થશે. વળી તેઓ કુદરતના નિયમોને દૃઢતાથી પાળે છે. તેથી પણ તન્દુરસ્તી સારી રહે છે. બાકી માંસના ખોરાકથી તો ત્હેમને ફાયદો નથી જ, તેવું તેમના પોતાના જ પ્રખ્યાત ડૉકટરો હવે જણાવવા લાગ્યા છે. તેઓએ માંસ અને જુદી જુદી જાતના અનાજનું પૃથક્કરણ કરી દેખાડી આપ્યું છે, કે શરીરને બળ આપનારા ઉપયોગી પદાર્થો બન્નેમાં લગભગ સરખા છે. આ વિષે સવિસ્તર હકીકત આગલા (ચોથા) ભાગમાં આપી છે, જેથી અહીં વધારે વિવેચન ન કરતાં માંસાહાર વિષે પશ્ચિમ ભણીના ડોકટરો કેવો મત ધરાવે છે તે હવે જોઇએ જઇએ.

ડૉકટર **જૉન વુડ,** એમ. ડી. "**હેરોલ્ડ ઑફ ધી ગોલ્ડન એજ**" નામના પ્રસિદ્ધ પત્રના નવેંબર ૧૯૦૬ ના અંકમાં લખે છે, કે—

માંસાહાર બીનઉપયોગી, કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ અને રોગીષ્ટ છે.

આગળના વખતમાં જ્યારે ઘણું જ અજ્ઞાન ફેલાયેલું હતું, ત્યારે આ વિષય ઉપર જે ભૂલ ભરેલા વિચાર રાખવામાં આવ્યા હોય, અથવા શિખવવામાં આવ્યા હોય, તેમ છતાં પણ આ નિર્વિવાદ વાત આપણી નજર આગળ તરી આવે છે, કે માણસ એક **ફળાહારી પ્રાણી** છે, અને ત્હેની અંદરના અવયવો, ત્હેના દાંત, અથવા ત્હેનો બહારનો દેખાવ, કોઇ પણ રીતે માંસાહારી પ્રાણીને મળતો આવતો નથી. (ડૉ. **જૉન વુડ.** એમ. ડી.)

વૈદ્ય (ડૉકટર) લોકમાંનો એક ઘણો મ્હોટો ભાગ, કે જે લોકો બહુ આગળ પડતા છે, અને જેઓએ આરોગ્ય વિદ્યાના સમ્બન્ધમાં "ખોરાકની અગત્ય"ના પ્રશ્નો વિષેનો ખાસ અભ્યાસ કર્યો છે, તે લોકો આ બાબતથી પુરેપુરા વાકેફ છે, અને પોતાના દર્દીઓને કેવળ **નજલો, સંધીવા,** વગેરે દર્દોને માત્ર મટાડવા માટે જ નહિ, પરન્તુ **યુરીક ઍસિડથી** થતાં ભયંકર દર્દો, જેવાં કે, **નાસુર, આંતરડાનો વર્મ,** અને ક્ષય વગેરેના અટકાવને માટે પણ તેઓ પોતાના દર્દીઓને માંસાહારની મના કરે છે.

સીડની, એચ. બીયર્ડ કૃત ટેસ્ટીમની ઑફ સાયન્સ.

ઇન ફેવર ઑફ નૅચરલ ઍન્ડ હ્યુમન ડાયેટ.

જુદાં જુદાં પ્રાણીઓના શારીરિક શાસ્ત્રના મુકાબલાથી આપણને

માલુમ પડે છે, કે માણસ **ફળાહારી** પ્રાણીને દરેક રીતે મળતું આવે છે, અને માંસાહારી પ્રાણીને કોઈ પણ અંશે મળતુ આવતું નથી.

× × × ×

ઓરૅંગ–ઉટાંગ, ત્હેના દાંત, ત્હેની ગોઠવણુ અને સંખ્યામાં માણુસને સંપૂર્ણ રીતે મળતું આવે છે. × × ×

હવે ઓરૅંગ–ઉટાંગ જે વાંદરાઓની જાતિ, હંમેશાં તદ્દન ફળાહારી છે તે માણુસને તદ્દન મળતી આવે છે.

(પ્રોફેસર **બૅરન ક્યુવીઅર**) **લેકૉદ ઍનેટમી કૉમ્પેરેટીવ.**

આ પ્રમાણે માણુસ જાતને સઘળી રીતે મળતું આવતું આ પ્રાણી ફળાહારી જ છે તો માણુસ પણ ફળાહારી હોવા જ જોઇયે.

વળી ડૉ. **પૌચેટ** પણ આવો જ અભિપ્રાય આપે છે કે:—

મનુષ્ય અન્નાહારી છે તે સત્યથી કહેવાયેલું છે. ત્હેના આંત-રડાંની બારીક તપાસ, અને તે બધા ઉપરાન્ત ત્હેના દાંતની રચનાથી ઉપરની વાત સ્પષ્ટ રીતે સાબીત થાય છે.

ડૉ. ઍફ. એ. પૌચેટ.

માંસ એક સૃષ્ટિક્રમથી વિરૂદ્ધ ખોરાક છે, અને ત્હેનાથી શરીરને કેટલીક જાતનાં દર્દો થાય છે. હાલના સુધરેલા જમાનામાં તે ખાવામાં આવે છે તેથી ખાનાર માણસને **નાસુર, ક્ષયનો ભયંકર** રોગ, **જવર–તાવ**,–અને **આંતરડાંનાં** બીજાં સખ્ત દર્દો વગેરે થાય છે.

સૃષ્ટિમાંનાં ૧૦૦ માંસાહારી મનુષ્યોમાંથી ૯૯ માણુસોનો અંત મોત–માંસાહારથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોથી થાય છે. તે કાંઇ એક નવાઇની વાત નથી.

ડૉક્ટર જોશીયા ઓલ્ડ ફીલ્ડ.

માંસાહારી મનુષ્યો કરતાં અન્નાહારી મનુષ્યો ઘણાં અગત્યનાં કામો કરી શકે છે, તેમ ભયંકર દર્દોના પંજામાંથી મુક્ત રહી શકે છે. આ બાબતમાં પણ ઘણા ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયો છે ત્હેમાના થોડાક નીચે આપ્યા છે.

બીજા દરેક ખોરાક કરતાં ફળાહાર દરેક રીતે પસંદ કરવા લાયક છે. ફળાહારથી **મન અને શરીરની શ્રેષ્ઠ શક્તિઓ ઉત્પન્ન** થાય છે.

ડૉક્ટર. **ઍલેકઝાન્ડર હેગ.** એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ.

સંપૂર્ણ તન્દુરસ્તી ભોગવવા માટે માંસનો ખોરાક તદ્દન બીન ઉપયોગી છે. વનસ્પતિ ખોરાકથી શ્રેષ્ટ કામ થઈ શકે છે. માણસો ઘણું જ માંસ ખાય છે, પણ તે માંસ ઉપર રહ્યા કરતાં વનસ્પતિના આહાર ઉપર રહ્યાથી વધારે તન્દુરસ્તી ભોગવી શકે છે.

ફળાહારીઓએ શાન્ત રીતે ઘણાં મ્હોટાં કામો કરેલાં છે. × × × × દર્દ થાય ત્યારે ત્હેને શાન્ત કરવાના પ્રયત્ન કરવા કરતાં ત્હેને ન જ થવા દેવાના ઉપાયો યોજવા તે વધારે ઉત્તમ અને લાભકારક વાત છે. ફળાહારની હીલચાલ આ બાબતમાં ઘણો જ ફાયદો કરે છે, એમ હું ધારૂં છું.

પ્રૉફેસર જી. સીમ્સ વુડ હેડ. એમ. ડી. એફ. આર. સી. પી. ઍફ. આર. એસ.

કેટલાક માણસોનું કહેવું એવું થાય છે, કે માંસાહારથી શારીરિક બળ વધે છે, એટલું જ નહિ પણ ત્હેનાથી મગજની શક્તિઓ પણ સારી વિકાસ પામતી જાય છે. કારણ કે મનનો આધાર, શ-

રીરની આરોગ્ય પર રહેલો છે. પરન્તુ તેમ નથી. ત્હેમની આ વાત જોડી કાઢેલી જણાય છે. **ફળાહારથી** પણ મન અને તન, એ બન્નેમાં અદ્ભુત રીતે વિકાસ થતો જાય છે, અને તે વિષે ઘણાક વિદ્વાન ડૉકટરોએ પોતાના જાતિ અનુભવથી દાખલા આપ્યા છે.

આશરે ૧૩ વર્ષથી હું **ફળાહારી** થયો છું, અને તે વખતથી મ્હારી બુદ્ધિ પ્રથમ કરતાં વધારે તેજ થયેલી છે. અને મ્હારી તન્દુરસ્તી ઘણીજ સારી છે. મ્હને કોઇ પણ રીતનો ગેરફાયદો થયેલો નથી. પરન્તુ **ફળાહારી** થવાથી મ્હને દરેક રીતના ફાયદાઓ થયા છે. વૈદ્ય શાસ્ત્રીઓ, માંસમાં અમુક પ્રકારનું ઝેર હોવાના નિર્ણય ઉપર આવતા જાય છે × × × સહનશીલતા, એ **ફળાહારી**ની એક છાપ છે. × × × × હું ધારું છું, કે જાપાનમાં હાલ લડાઇ ચાલે છે તેહના દાખલાથી તમને બીજો વધારે સારો દાખલો નહિ મળે, કે માંસ તથા દારૂ, લોકોને સારા લડવૈયા બનાવે છે તેમ કહેવું એ લોકોની એક ભૂલ ભરેલી માન્યતા છે.

ડૉકટર **જી. ઍફ઼ રૉજર્સ.** એમ. ડી.

કૅમ્બ્રીજમાં મળેલી સભા—તા. ૧૨ મી મે ૧૯૦૫.

હું અંતઃકરણપૂર્વક આશા રાખું છું, કે આ ઓગણીસમો સૈકો પુરો થતાં પહેલાં કસાઇખાનાં બંધ થશે, એટલુંજ નહિ, પણ જાનવરોનું માંસ, જે એક ખોરાક તરીકે વાપરવામાં આવે છે તે પણ તદ્દન છોડી દેવામાં આવશે.

સર બેન્જામીન ડબલ્યુ રીચર્ડસન. એમ. ડી. ઍફ. આર. સી. એચ. ના સામાન્ય તન્દુરસ્તીની કૉન્ગ્રેસના ભાષણમાંથી.

ઉપરના દાખલાથી દયાળુ અને વહાલા બન્ધુઓના જાણવામાં

આવ્યું હશે, કે માંસાહાર અને ફળાહારનો મુકાબલો કરતાં, ફળાહાર વધારે શ્રેષ્ટ અને કુદરતી ખોરાક છે. અને ત્હેનાથી ઉલટું માંસાહાર સૃષ્ટિ નિયમથી વિરૂદ્ધ, અને અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન કરનાર સાબીત થઇ ચુક્યો છે. તો પણ આ વિષે કાંઇક વધારે પુરાવાની જરૂર હોવાથી આગળ કેટલાક દાખલા આપવામાં આવ્યા છે.

ડૉકટર હેગ કૃત "**યુરીક એસીડ અને દર્દનું કારણ**" એ નામનું ઇંગ્રેજી પુસ્તક જરા વાંચી જવા માટે દરેક ઇંગ્રેજી ભણેલા બંધુને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આ પ્રસિદ્ધ અંગ્રેજ વૈદ્યશાસ્ત્રી ડૉ. હેગે બતાવેલું છે, કે યુરીક ઍસીડથી થતાં ઘણાં દર્દોનો મ્હોટો ભાગ ખોરાક સાથે દાખલ થયેલા યુરીક ઍસીડથી થાય છે.

જુદા જુદા શોધકોએ જાહેર કરેલી અદ્‌ભુત બાબતોમાંથી કેટલીક નીચે પ્રમાણે છે.

બીફસ્ટીક (બળદનું માંસ)ના એક પૌન્ડ વજનનાં કડકામાં ૧૪ ગ્રેન યુરીક ઍસીડ રહેલું છે.

એક પૌન્ડ વજનના લીવરના ભાગમાં ૧૯ ગ્રેન યુરીક ઍસીડ સમાયેલું છે.

સ્વીટ બ્રેડ (જઠરનો એક અવયવ છે) ના એક પૌન્ડમાં યુરીક ૭૦ ગ્રેન યુરીક ઍસિડ રહેલું છે.

ડૉ. જે. એચ. કેલૉગ એમ. ડી.

ઉપર પ્રમાણે પૃથક્કરણ કર્યા પછી ડૉ. **જે. એચ. કેલૉગ સાહેબ માંસાહારથી** થતા યુરીક ઍસીડથી, માણસને કયા કયા રોગો **થાય છે તે વિષે નીચે પ્રમાણે લખે છે.**

સંધીવા, માથાનો દુખાવો, વાઇ, આંચકી, ધ્રુજવા, હિસ્ટિરિયા, ન્યુરેસ્થિનિયા, (એક જાતના જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇનું દર્દ છે) નર્વસનેસ, (નબળાઇ) મગજની નબળાઇ, સુસ્તી, ચક્કર, ઉજાગરો, લકવો, દમ, હાંફણ, અપચો, મુઝારાની ગાંઠ, મીઠી પેસાબ, તથા ગુર્દાનું દર્દ, (આલબ્યુમિન્યુરિયા) જળંધર, પથરી, અન્તરના પડદાનો સોજો, મગજ તથા બરડાની કરોડનું સુકાઈ જવું, સોજો, અને આંતરડાનો વર્મ.

ડૉ. **કેલગ.** એમ. ડી.

આ પ્રમાણે લગભગ એકત્રીશ રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ આ માંસાહાર છે, અને ત્હેમાંનાં કેટલાંક દર્દો, એવાં ભયંકર અને અસાધ્ય માલુમ પડે છે, કે તે મટાડવા માટે હજારો ખર્ચેલા રૂપિઆ બરબાદ જાય છે. આવી રીતે પ્રાયસ રોગો ઉત્પન્ન કરે તેવો ખોરાક લેવો, એ લાભ કર્તા છે, કે હાનિ કર્તા છે ત્હેનો વિચાર હું વાંચનાર બંધુના વિચાર ઉપર મૂકું છું. કેમકે દરેક માણસને સારૂં ખોટું પારખવાની શક્તિ, પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરે આપેલી જ છે. તેથી તે પોતાની મેળે જ ત્હેનો નિર્ણય કરી લેશે.

" આંતરડાંના દર્દ માટે ડો. **વીકટર વૉચેટ** નીચે પ્રમાણે પોતાનો અભિપ્રાય આવે છે.

જે ધર્મમાં ફળાહારી જ રહેવાની આજ્ઞા આપેલી છે તે ધર્મના અનુયાયીઓને આંતરડાંના વર્મ (સોજો?)નું દર્દ થતું નથી. આંતરડાંના વર્મના સેંકડો કેસો ઉપર મ્હેં વહાડકાપ કરેલી છે, તેમજ અવલોકન પણ કરેલું છે. આથી મ્હારૂં ધ્યાન આ વિષય પર વધારે

ખેંચાયું છે, અને હું ધારૂં છું, કે મ્હારી તપાસ લોકોને ઉપયોગી થઇ પડે. × × × આપણે જાણીએ છીએ, કે આંતરડાંના વર્મનું દર્દ બચ્ચાં-ઓમાં વખતો વખત થયા કરે છે. વારૂં, પણ જે છોકરાંએ કોઈ પણ વખત માંસાહર બીલકુલ કર્યો નથી, તેવાંઓને આ દર્દ લાગુ પડયું હોય એવું કદી પણ મ્હારા જોવામાં આવ્યું નથી. × × × × તેટલા માટે આંતરડાના વર્મના દર્દનું કારણ કેવળ માંસાહાર જ છે.

ડૉ. **વીકટર વૉચેટ.**

માંસાહારીઓને **નાસુર**નું દર્દ કેવી રીતે લાગુ પડે છે તે વિષે એક ડૉકટર જણાવે છે, કે—

× × × × માંસાહારનો બહોળો ફેલાવો એ આ સદીની એક ખાસીયત છે, અને તે ખાસીયત આ બાબતમાં ખાસ નુકસાનકર્તા છે, × × × આપણને વાસ્તવિક રીતે લાગે છે, કે **આથી** કરીને આપણા શરીરના અવયવો, કે જ્યાં અગત્યની ક્રિયાઓ ચાલી રહેલી હોય છે, ત્યાં બહારનો બીગાડ આવે છે, અને **નાસુર** પેદા કરે છે.

ડૉ. **ડબલ્યુ રૉજર્સ વીલીયમ્સ.** એફ. આર. સી. એસ.

માંસાહાર, સખ્ત કૉફી અને ચ્હાનું વ્યસન, એ ત્રણે **નાસુર** પડવાનાં પ્રબળ કારણો મ્હને લાગે છે, એટલે કે, જ્યાં માંસાહાર અને ઘણી ચ્હા, અથવા કૉફીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે વર્ગમાં **નાસુર**નું દર્દ માલુમ પડશે. જે દેશમાં યુરિક ઍસિડ, અથવા તો ઝેર ઉત્પન્ન કરનાર ખોરાક ખાધામાં આવતો નથી ત્યાં નાસુરનાં દર્દનો વધારો જોવામાં આવતો નથી.

ડૉ. **રોલો. રસેલ.**

આ ભયંકર દર્દથી થતા ઉદ્વેગ માટે દૂર રહેવા સારૂ નહિ, પણ

ઘણે ખરે ભાગે દૂર રહેવા માટે નાસુરથી પીડાતા લેાકેાએ ફળ, દાણા, અને ભાજીપાલા વગેરેનેા ઉપયેાગ લેવેા, તે પેાતાના જ હાથમાં રહેલેા એક ઉપાય છે.

મ્હારા પેાતાના જાતિ અનુભવથી મ્હેં, આ વખતેા વખત સાબીત કરેલું છે, કે અને જ્યારથી મ્હેં આ ખેારાકની કિંમત જાણી છે, ત્યારથી આ દર્દની સારવાર માટે મ્હને એક નવું જ પ્રકરણ હાથ લાગ્યું છે.

ડૉ. **જયોર્જ બ્લેક.** એમ. ડી.

હવે પરમાટી ખાનારા બાહાએાને આ દર્દ ઉપરાન્ત, ક્ષયનેા ભયંકર દુષ્ટ વ્યાધિ કેટલે અંશે લાગુ પડે છે તે વિષેના ઘેાશક દાખલા આપ્યા હેાય તેા તે બીનઉપયેાગી નહિ ગણાય.

આપણી લેબેારેટરી દ્વારા **ક્ષયનેા** ચેપ, આપણા શરીરમાં દાખલ થઇ શકે કે નહિ, તે વિષે અસંખ્ય પ્રયેાગેા કરવામાં આવ્યા છે. આ પ્રયેાગેાથી એવું નક્કી થાય છે, કે ક્ષયના રેાગવાળાં ઢેારેાનું, દેખાવમાં તદ્દન સેાજું, અને નિરેાગી દેખાતું માંસ જુદા જુદા માણસેાના પેટમાં જવાથી, ઘણાખરા દાખલાએામાં તે **ક્ષયનેા** ચેપી અને નાશકારક રેાગ પેદા કરે છે, અને તે દર્દનું કારણ અન્દર દાખલ થયેલું આ ચેપી માંસ છે.

માંસાહાર માટે મારવામાં આવતાં ઢેારેામાંના ૫૦ ટકા જેટલેા, એટલે અર્ધો ભાગ ક્ષયના ચેપ વાળાં હેાય છે, એ વાત સર્વને જાણીતી છે. તેએાનાં મુડદાં ક્ષયના ચેપ વાળાં માલમ પડયાં છે, અને ક્ષય રેાગ તે એક જાતનેા ચેપી રેાગ છે.

× × × **આ ઉપરથી જે સાર ગ્રહણ કરવાનેા છે તે ખુલ્લેા છે.**

કારણકે આપણાં બજારોમાં ક્ષયવાળાં ઢોરોનાં મુડદાં, સ્થાનિક સરકારી બોર્ડની કુલ પરવાનગીથી જાહેર રીતે વેચવામાં આવે છે, અને માત્ર ખુલ્લી આંખની તપાસથી સુક્ષ્મ જંતુઓનાં રહેઠાણ ક્વચિત્ જ માલુમ પડે તેમ છે, તો પણ આવાં ઢોરોનું માંસ ખોરાક તરીકે વાપરવું તે ઘણું ભયંકર પરિણામ લાવનારૂં નીકળે છે, અને કેટલીક રીતે તે આત્મઘાત કરવા બરોબર છે. આથી દર્દ પેદા થવાના, અને કમોતના નકામા ભયમાંથી પોતાનાં બચ્ચાંને બચાવવા માટે માબાપો ઉપર ભારે જોખમદારી રહે છે.

× × × હમણા જ નામદાર રાણીના ઢોરોના ઓક-ધણ-ની પરીક્ષાથી પ્રસિદ્ધ થયેલી બીના તરફ હું તહમારૂં લક્ષ ખેંચું છું. જેમાં ૪૦ ઢોરોમાંથી ૩૬ ઢોર આ દર્દવાળાં માલમ પડયાં હતાં. જો બાદશાહી ઓક-ધણ-માં આ પ્રમાણે હોય તો જે ધણ-ઓકમાં હંમેશાં ઓછી તપાસ રાખવામાં આવતી હોય, ત્યાં **ક્ષય** ભાગ્યે જ ઓછો પ્રસરેલો હોય એ સંભવીત છે.

ડૉ. જેકસન.

પ્રેસીડેન્ટ, ઑફ ધી બ્રીટીશ મેડિકલ એસોશીયેશન-૧૮૯૯

આ ઉપરથી જણાશે, કે ક્ષય રોગનું વિશેષ કારણ ઢોરોના માંસનો ખોરાક છે. એમ ન સમજવું કે ઘાસચારા વિના ભૂખે મરતાં ઢોરોમાં જ ચેપી રોગ હોય, ને દેખાઇતાં તન્દુરસ્ત ઢોરોમાં તે ના હોય. કારણ કે બાદશાહી ઓકની તપાસ કરતાં ત્યાં જ્યારે ૪૦ માંથી ૩૬ ઢોર આ રોગ વાળાં માલમ પડયાં, તો પછી બીજાં ઢોરોનું તો શું જ પૂછવું ? તે બધાં તન્દુરસ્ત દેખાવનાં જણાયાં હતાં.

આ ઉપરથી ખુલ્લી રીતે જાણવામાં આવ્યું હશે કે માંસાહાર બીનજરૂરી, સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધ, તેમ અનેક રોગને જન્મ આપનારો છે તો તેવા ખોરાકને વળગી રહેવામાં શો ફાયદો છે તે હવે દાના ગૃહસ્થો વિચારી જોશે, ત્હેના કરતાં અન્નાહાર ઘણો જ ઉત્તમ, સાત્વિક વૃત્તિમાં વધારો કરનાર, સ્વાદિષ્ટ અને અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે થોડા ખર્ચમાં વધારે મળનારો જણાય છે. આ જ કારણથી યૂરોપ અને અમેરિકા ખંડમાં દિનપ્રતિદિન તે વધારે ફેલાવો પામતો જાય છે, ને તેથીં જ યૂરોપીયન લોકોની નકલ કરવામાં આગળ પડતો ભાગ લેનારા પારસી બંધુઓ પણ હવે સમજવા લાગ્યાથી માંસાહાર તજી ધાન્યાહાર વધારે પસંદ કરતા થયા છે. અને નર્મદા નદીના ઉત્તર કિનારા પર આવેલા ગામના સાધુના બોધથી હજારો ભીલ લોકોએ માંસાહાર ને દારૂ છોડી દીધો છે ને હજુ છોડતાં જાય છે. તેમ તેવા બીજા હલકી વર્ણના લોકોએ પણ ધીમે ધીમે પોતાની નાતમાંથી આ ખોરાકની બંધી કરવા માંડી છે. કેમ કે તેવા લોકોને આ ખોરાકથી થતા નુકસાન વિષેની ખાત્રી થઇ ચુકી છે.

હવે આ ખોરાકથી શરીરને તેમ કુટુંબ અને આખા દેશને શાંશાં નુકસાન થાય છે તે ચોથા ભાગમાં બતાવીયે.



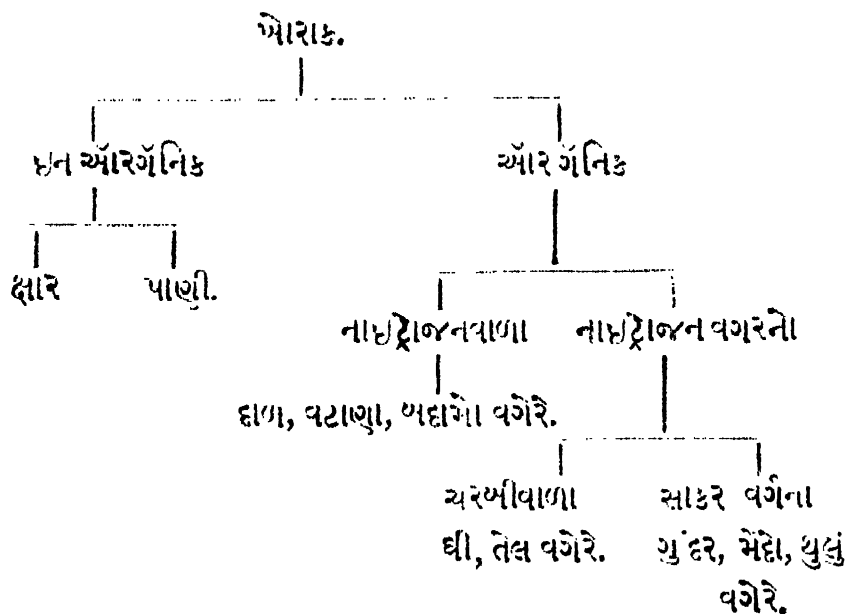
ભાગ ૪ થો.

કયો ખોરાક ઉત્તમ છે ? માંસાહાર, કે અન્નફળાહાર ?

પાછલા ત્રણ ભાગમાં આપણે જોઇ ગયા, કે જીવહિંસા માટે જુદા જુદા ધર્મશાસ્ત્રકારોએ કેવી રીતની મના કરેલી છે, તેમ એવું પણ વાંચી ગયા, કે ત્હેના ખોરાક માટે પ્રસિદ્ધ ડૉકટરોએ કેવા કેવા તિરસ્કાર વિચારો દર્શાવ્યા છે. ત્હેની સાથે તે ખોરાકથી કેવા અસાધ્ય ભયંકર રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. હવે આ ભાગમાં માંસાહાર અને ફ-ળાહારનો મુકાબલો કરી ત્હેમાં કયો ખોરાક વધારે પુષ્ટિકર્તા છે તે, તથા અર્થશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે કયો ખોરાક ઓછો ખર્ચાળ હોઇ વધારે ફાયદાકારી છે. તેની સાથે જુદા જુદા દેશના અન્નાહારી લોકો, માંસાહારી કરતાં કેવા બળવાન છે તે, અને માંસાહારથી બીજાં કેવાં કેવાં નુકસાન થાય છે તે બધું આ ભાગમાં બતાવવા માટે બનતી કોશીસ કરવામાં આવી છે.

એક ખોરાક, બીજા ખોરાક કરતાં કેટલો ચઢીયાતો છે, અથવા કેટલે દરજ્જે ઉતરતો અથવા મળતો છે તે પ્રથમ જાણવાની જરૂર છે. કેમકે લોકો જે ખોરાક સસ્તો, અને શરીરને વધારે લાભ કર્તા હોય તે પ્રથમ પસંદ કરે છે, ને હંમેશાં કરવાના જ. કારણ કે દરેક રીતે શરીરને બળવાન અને સુદૃઢ કરી લાંબુ આયુષ્ય કેમ ભોગવી શકાય ત્હેની ચિંતામાં રહે છે. ત્હેમને મરવું ગમતું નથી. ત્હેની સાથે

સુખાકારી મેળવવાની ચિંતા ત્હેનામાંથી ઓછી થતી નથી. તેટલા માટે ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરવા સારૂ આ નીચે ત્હેનું વૃક્ષ આપવામાં આવે છે.



ઉપર જણાવેલા પદાર્થોમાં નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો શરીરને બળ આપનારા સાબીત થઈ ચુકયા છે, એટલે કે, તેઓ શરીરના જુદા જુદા અવયવોને શક્તિ આપનારા તેમ તંદુરસ્ત બનાવનારા સાથે તે દરેક અવયવને બરોબર રીતે સારા રાખવા માટે જોઇતાં રજકણોનો પુરતો જથ્થો આપનારા છે. તે ઉપરાન્ત પાચનક્રિયામાં ભાગ લેતા બધા રસ પણ ત્હેમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ પદાર્થો શરીરમાં બે કામ કરે છે. એક ગરમી આપવાનું, અને બીજું શરીરને બળ આપવાનું. ત્હેમાં ગરમી આપવાનું કામ મુ-

ખ્યતવે કરી ચરબીવાળા પદાર્થો કરે છે, અને શક્તિ–બળ–આપવાનું કામ ઘણે ભાગે સાકરીયા પદાર્થો બજાવે છે.

ટુંકામાં નીચે પ્રમાણે તેમના કામનો હિસ્સો વહેંચાયેલો છે.

૧ નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થો–રજકણ બનાવનારાં તત્વોનો સંગ્રહ પુરો પાડે છે.

૨ નાઇટ્રોજન સિવાયના પદાર્થો–ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે.

૩ સાકરીયા પદાર્થો–શક્તિ એટલે બળ આપે છે.

ઑર્ગૅનિક પદાર્થોમાં ક્ષાર–ખાર–અને પાણી રહેલાં છે. તેથી તે બન્નેની શરીરમાં ખાસ જરૂર છે. કેમકે તે જો ન હોય તો તેમની ગેરહાજરીને લીધે બીજા પદાર્થો પોતપોતાનું કામ કરી શકતા નથી. દાખલા તરીકે દાળ, ભાત, અને દરેક વસ્તુમાં મીઠા વગર ચાલતું નથી, તેથીજ મીઠાનું નામ જે સબરસ કહેવામાં આવે છે તે ખોટું નથી, પાણી વગર કોઇ પણ ખાવાની વસ્તુ રાંધી–પકાવી–શકાતી નથી. એ તો આપણે જાણિયે છિયે જ.

આ પ્રમાણે દરેક જાતનો ખોરાક શું શું કામ કરે છે, તે જોયા પછી માંસાહાર તથા વનસ્પતિ આહારની દરેક ખાવાની ચીજોમાં તેમનું પ્રમાણ કેટકેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે. તે જાણવાની જરૂર છે, કેમકે તે જાણવામાં હોય તો પછી કોઇ ચીજ ખાવા માટે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે, તે નક્કી કરવા માટે દરેક માણસને અનુકુળતા મળે.

વનસ્પતિ આહારના ૧૦૦ સો ભાગમાં દરેક જાતનું તત્વ કેટલા પ્રમાણમાં રહેલું છે તેનું પત્રક.

પદાર્થનું નામ.	નાઇટ્રોજન	નાઇટ્રોજન સિવાયના.		ઇન ઑર્ગૅનિક.	
		ચરબી વાળા.	સાકરીયા	ક્ષાર-ખાર	પાણી
ઘઉં બાજરી વગેરે.	૧૫ થી ૨૦	૬૭ થી ૭૭	૨ થી ૨૫	૩	૦
લેન્ટીલ્સ-તુઅર.	૨૫.૨	૫૬	૨.૬	૨.૩	૧૧.૫
વટાણા વગેરે.	૨૩.૮	૫૮.૭	૨.૧	૨.૧	૮.૩
બટાટા.	૨.૫	૨૧.૯	૦–.૧૧	૧.૨૬	૭૪
કોબીજ.	૨	૫.[illegible]	૦–.૫	૦–.૭	૯૧
મકાઇ.	૧૨.૫	૭૧.૫	૮.૮	૧.૨૫	૦
ચોખા-દરેક જાતના	૭.૫	૮૯.૬	૦–.૮	૦–.૯	૦
ખજૂર	૬.૬	૬૫	૦–.૨	૧.૬	૨૦.૮
કેળાં–બધી જાતનાં	૪.૮	૧૯	૦–.૬	૦–.૮	૭૩.૯
અખરોટ.	૧૨.૫	૮.૯	૩૧.૬	૧.૭	૫.૫
ભોંયશિંગ-મગફળી.	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦	૧.૮	૭.૫
ટોપરૂં-કોપરૂં.	૫.૫	૮.૧	૩૫.૯	૧	૪૬.૬
મગ, અડદ. વગેરે કઠોળ.	૨૫ થી ૩૦	૫૪ થી ૫૮	૨ થી ૨॥	૨ થી ૩॥	॥

માંસાહારના ૧૦૦ સો ભાગમાં બીજાં તત્વોનું પ્રમાણ.

પદાર્થનું નામ.	નાઇટ્રોજનવાળા.	નાઇટ્રોજનવગરના.	ક્ષાર.	પાણી.
ગાયનું દૂધ.	૪.૧	૩.૯	૦—.૮	૮૬
મલાઇ.	૨.૭	૨૬	૧.૮	૬૬
માખણ.	૦	૮૩	૨	૧૫
ગોમાંસ (બીફ)ના પેટા ભાગ,				
લીન બીફ.	૧૯.૩	૩.૬	૫.૧	૭૨
ફૅટ બીફ.	૧૪.૮	૨૯.૮	૪.૪	૫૧
મટન—લીન.	૧૮.૩	૪.૮	૪.૮	૭૨
ફૅટ.	૧૨.૪	૩૧.૧	૩.૫	૫૩
માછલી (ફીશ) બધા જાતની	૧૭	૪	૧.૫	૭૩ થી ૭૮
ઇંડાનો સફેદ ભાગ.	૨૦.૪	૦	૧.૬	૭૮
,, પીળો ભાગ—દાળ.	૧૬	૩૦.૭	૧.૩	૫૨

અન્નાહાર અને માંસાહારનો મુકાબલો કરતાં, માંસાહારમાં બે ચીજો બીજી એવી મળેલી જોવામાં આવી છે, કે તે અન્નાહાર–ફળાહારમાં મુદ્દલ દેખાતી નથી. અને તેથી ઉપરના પત્રકોમાં તે લખવામાં પણ આવી નથી. આ બે ચીજોનું નામ જીલેટીન અને ક્રાન્ડીન છે, અને ત્હેમાંથી સુપ, અને જેલી વગેરે બનાવે છે. આ બે તત્વો આહારમાં કેવાં ઉપયોગી છે ત્હેને વિષે વિદ્વાન ડૉક્ટરોમાં ઘણો વાદ-વિવાદ થતાં છેવટે, આશરે ૫૦ વરસ ઉપર પેરીસ શહેરની ઍકેડેમી ઑફ સાયન્સે ખાસ કમીશન નીમી ઠરાવ્યું, કે આ બે ચીજો આહાર તરીકે કાંઇ પણ ઉપયોગી નથી. ને ત્હેના વિષે જે જે કહેવામાં આવે છે, તે તે બધું શક પડતું જણાય છે.

આ ઉપરથી વાંચનાર બ્હેનો, અને બંધુઓના જાણવામાં આવ્યું હશે, કે જે જે ઉપયોગી–કિમતી–તત્વો માંસાહારના પદાર્થોમાં છે તે તે પદાર્થો, વનસ્પતિ આહારના દરેક પદાર્થમાં વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. તેમ કેટલીક વનસ્પતિની ખાદ્ય ચીજોમાં આવાં ઉપયોગી (માંસાહાર કરતાં) તત્વ વધારે પ્રમાણમાં મળેલાં હોય એવું જણાય છે. વળી માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહારની સંખ્યા લગભગ બમણી છે. તેમને મેળવવા માટે કમકમાટ ઉપજે તેવાં કામો કરવાં પડતાં નથી. તેની સાથે તે મેળવવા માટે બહુ શ્રમ કે પૈસાનું ખર્ચ પણ કરવું પડતું નથી. એટલે આ બન્ને જાતના ખોરાકની સ્પર્ધામાં આ જાતનો ખોરાક ઉતરે તેવો નથી. તો પછી એક ખોરાકને નાલાયક ગણી, બીજાને પસંદ કરવો, એ ન્યાયથી ઉલટું છે. જે ખોરાક પુષ્ટિકારક, સોંઘો, સહેલથી મળે તેવો, તેમ તે મેળવવા માટે ધર્મ-શાસ્ત્ર, કે આરોગ્ય વિદ્યાના નિયમો સચવાય તેવો છે તેને વિના કારણે

છોડી માંસાહાર પસંદ કરવો, એ દેખીતું ખોટું છે. પછી કેટલાક બંધુઓની જીભને તે સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી ચોંટી બેઠા હોય તે વાત જુદી છે !

આ વિષે વધારે ચર્ચા કરવાના હેતુથી આ વિષય જરા વધારે વિવેચન સાથે લંબાવવાની જરૂર જાણી, પ્રથમ માંસાહારથી થતાં નુકસાન તપાસી જઇશું, એટલે તે જેટલે દરજ્જે અવગુણકારી માલમ પડશે, તેટલે દરજ્જે ફળાહાર વધારે ફાયદાકારી ગણાશે, એટલે પછી ત્હેના માટે ખાસ વિવેચન કરવાની જરૂર રહેશે નહિ. કાંકરાવાળા ઘઉંમાંથી કાંકરા વીણી કાઢતાં જેમ બાકી ઘઉં રહે છે, અથવા ગણિત પ્રમાણે જોતાં બે આપેલી સંખ્યામાંથી એક બાદ કરતાં બીજી આપોઆપ જણાઇ આવે છે, તેમ આ અવગુણીકારી ખોરાક ડૉકટરોના મત પ્રમાણે નુકસાનકર્તા ઠરશે એટલે ત્હેની સ્પર્ધામાં ઉતરનાર બીજો ખોરાક આપોઆપ લાભકર્તા નકકી થશે.

પ્રથમ આપણે તપાસીએ કે, માંસાહારથી (૧) શરીરને શાંશાં નુકસાન થાય છે, પછી તે ખોરાકથી આસપાસના માણસોને (૨) અથવા કુટુંબના મંડળને અથવા (૩) આખા જનસમાજને, ને છેલ્લે દેશને કેવી કેવી હરકતો વેઠવી પડે છે, આ બધું ક્રમવાર જોઈ જવાની ખાસ જરૂર છે.

૧. માંસાહારથી થતાં શરીરને નુકસાન.

૧ દાંત નબળા પડેછે—વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારા માણસોના દાંત, માંસાહારી કરતાં વધારે મજબુત અને બહુ દહાડા ટકે એવા હોય છે. તેના માટે દશ સરખી ઉંમરના અન્નાહારી માણસો લો, અને

તેટલી જ સંખ્યાના ને તેટલીજ ઉંમરના દશ માંસાહારી લેા, ને પછી મુકાબલેા કરી જુએા કે કેવું પરિણામ આવશે ? માંસાહારીમાંથી ઘણા-કના દાંત પડી ગયેલા, અથવા પડવાની તૈયારીવાળા દેખાશે. ત્હેને ઠેકાણે અન્નહારીના દાંત મજબુત (કાચા ચણા ચાવી શકે–તેવા) માલુમ પડશે. આજ કારણથી જે દેશોમાં માંસાહાર ઉપરજ લેાકેા રહે છે તે દેશોમાં બનાવટી દાંત વેચનારાની વધારે દુકાનેા હેાય છે, તેમ તેવા ડૉકટરેા, અને દવાખાનાં–પણ વિશેષ જોવામાં આવે છે. આ વાત કપેાલ કલ્પીત–જોડી કાઢેલી–નથી પણ ખરી છે, ત્હેની ખાતરી માટે બન્ને જાતના દેશોનેા મુકાબલેા કરી જોવા વિનંતિ કરવામાં આવે છે.

૨ લેાહીમાં બીગાડ થાય છે.:—માણસ જે ખેારાક ખાય છે ત્હેનેા ફેરફાર થઇ ત્હેમાંનાં તત્વેા લેાહી સાથે મિશ્ર થઇ ફરવા માંડે છે. આ તત્વેામાં યુરીક ઍસિડ નામનેા એક જાતનેા ઝેરી પદાર્થ ભળેલેા છે. અને તે અન્નાહાર કરતાં માંસાહારમાં વધારે પ્રમાણમાં ભળેલેા જણાઇ આવ્યેા છે. તેથી માંસાહારીનું લેાહી વધારે બગડેલું રહે છે, અને તેજ કારણથી, **નજલેા, માથું દુ:ખવું**, અને **પિત્તનેા વધારેા**, વગેરે, લેાહી વિકારનાં કેટલાક દર્દો માંસાહારીમાં વધારે જણાયાં છે. વળી આજ કારણને લીધે **લકવેા**–પક્ષઘાત–અર્ધાંગવાયુ–અને મૂત્રપિંડનાં દર્દો પણ આ લેાકમાં વધારે જોવામાં આવે છે. ડૉકટર હેગ લખે છે, કે " આ દર્દો, ફળાહારીઓમાં કવચિતજ જોવામાં આવેછે."

૩ પૈસાનું ખર્ચ વધારે થાય છે—એક શેર ચેાખા, ઘઉં, કે બાજરી અથવા મકાઇ, કે કઠેાળની જે કિંમત બેસે છે, ત્હેના કરતાં એક શેર બકરાના કે મરઘીના માંસની કિંમત ત્રણ ગણી થાય છે.

તેમજ અનાજ રાંધવામાં મીઠું, મરચું તથા હળધર, લસણ વગેરે જે ચીજો વપરાય છે તે બધી ઘણી સોંઘી મળે છે. વળી તેમાં ઘી કેટલું નાંખવું, કે લેવું, ત્હેનું પ્રમાણ પણ હોતું નથી. તે તો ઘરની સ્થિતિ પ્રમાણે લેવાય છે, પણ ઘણું કરીને માંસમાં નાંખવાનો મસાલો, ઉપ-રના મસાલા કરતાં મોંઘો હોય છે, તેમ ત્હેમાં ઘીની પણ વખતે જરૂર પડે છે, અન્નાહારીઓ લાડુ, કંસાર, વેડમી વગેરે ઘીના પદાર્થ ખાય છે ખરા, તેમજ જલેબી, બરફી, મગજના લાડુ પણ વાપરે છે. પણ આ ખોરાક, કાંઈ ત્હેમનો રોજનો હોતો નથી, એટલે ત્હેની સાથે સર-ખામણી કરવી યોગ્ય નથી. આથી ઓછા ખર્ચે આ સારો ખોરાક પુરા જથામાં મેળવી શકાતો હોવાથી આ લોકો પૈસાનો સારો સંગ્રહ કરી શકે છે.

૪ દારૂ પીવાની માઠી ટેવ પડે છે.—માંસાહારથી એક જાતની તરસ લાગે છે, તે છીપાવવા માટે આવા લોકોને દારૂ પીવાની ટેવ પડે છે, ને તે ટેવ મરણ પર્યન્ત છૂટતી નથી. તેથી ઘણા માણસો પૈસે ટકે, ને આબરૂ ઈજ્જતે ખુવાર થઇ જાય છે.

વ્યભિચાર વધે છે.—માંસાહાર અને દારૂ સાથે આ દુર્ગુણ તો જરૂર આવવાનોજ. કેમકે માંસાહારથી માણસની માનસિક વૃત્તિ ઉપર અસર થાય છે, ને ત્હેના પરિણામે વિષયવૃત્તિ–પશુવૃત્તિ–માં વધારો થાયછે. આ પ્રમાણે દારૂ સાથે વિષય વધવાથી–કેટલાક માણસ કામાંધ સાથે મદાંધ પણ થાય છે, ને તેથી તેઓ સારી ખોટી સ્ત્રી સામું જોવા ન રહેતાં ન કરવાનું કામ કરી બેસે છે, ને ત્હેનાં ફળ રૂપ, ત્હેમને પર-મીયો તથા ચાંદી જેવા અસાધ્ય રોગ ચોટે છે, જે મરતા સુધી મટતા નથી, ને ત્હેના દુઃખે રીબાવું પડે છે. તેમ આવાં કુકર્મથી લોકમાં આબરૂ જાય છે તે તો વાત જુદીજ.

૬ પ્રકૃતિ તામસી થાય છે.—દારૂ પીવાથી તેમ પરમાટી ભક્ષણથી માણુસની તામસીવૃત્તિમાં વધારો થાય છે. તેથી મારામારી અને ખુનના કેસો વધતા જાય છે. તેની સાથે માણુસ ઝનુની પણ બનતા જાય છે. ઘરનું રક્ષણ કરવા માટે કુતરાને વધારે તામસી કરવા માટે માંસ ખવડાવવામાં આવે છે. તે વાત ઘણાકના જાણવામાં હશેજ. તેમ ઘોડાને વધારે હોંશીયાર કરવા માટે કોઇ કોઇવાર બકરાંના માથાને બાફીને ખવડાવે છે તે વાત પણ કેટલાક બંધુઓની જાણ બહાર નહિજ હોય.

૭ દીવાનાપણું—ઘેલછા—વધે છે—લોહીમાં યુરીક એસિડથી ફેરફાર થાય છે, ને ત્હેની અસર મગજ ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. ને તેના પરિણામે દીવાનાપણું દિનપ્રતિદિન વધતું જતું જોવામાં આવે છે. આજ કારણથી અમેરિકા અને યુરોપખંડના દેશોમાં દીવાનાશાળા (ગાંડાની હોસ્પીતાલો)ની સંખ્યા, તેમ તેમાં રહેતા ગાંડાઓની સંખ્યા, આપણા દેશ કરતાં વધારે જણાય છે. એજ આ વાત માટે પુરતો પુરાવો બસ ગણાશે.

૮ રૂપમાં વધારો થતો નથી—ઉપર બતાવેલા ભયંકર દુર્ગુણો અને દર્દોનો વધારો થતાં ત્હેની અસર માણુસના અવયવો ઉપર થયા વિના રહેતી નથી. તેથી એક માંસાહારી કરતાં એક અન્નાહારી વધારે સ્વરૂપવાન—ખુબસુરત દેખાવનો જણાય છે. આ વાતમાં ચામડીના રંગ ઉપર જોવાનું નથી, પણ અવયવોના ઘાટીલાપણા ઉપર જોવાનું છે.

માંસ પોતેજ રોગીષ્ટ હોવાથી ત્હેના ખાનારા પણ રોગીષ્ટ થાય છે—માણુસ જે પ્રાણીઓને જબેહ કરી ત્હેનું માંસ ખાય છે તે પ્રાણી બધાં કાંઈ સઘળી રીતે નિરોગી હોતાં નથી. તેથી

તે પ્રાણીના માંસમાં રહેલા રોગના સૂક્ષ્મ જંતૂઓ, ખાનાર માણુસનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. પાઠાં, આંતરડાંનો રોગ, વગેરે જે ચેપી રોગ તરીકે જાહેર થયા છે તે બધા આ કારણથી માણુસોને લાગુ પડે છે. તેની સાથે ખાવા માટે કતલ થતાં પ્રાણીઓનો જે ખોરાક હોય છે અને ત્હેમાં જે નુકસાન કરનારા ઝીણા જંતુઓ હોય છે તે બધા, તે પ્રાણીના માંસ સાથે માણુસના પેટમાં જાય છે. સન ૧૮૪૪ ના જુલાઇ માસના **એડીનબરો મેડીકલ** અને **સરજીકલ જનરલ** નામના માસિકમાં લખ્યું છે, કેઃ—

" અમેરિકાનાં વિશાળ જંગલોમાં જે ઢોર ચરે છે તે ઢોરના ખરાબ ખોરાકને લીધે તેમનું દૂધ અને માંસ, ઝેરી રમસરવાળાં માલુમ પડયાં છે." આપણે ઘીનીજ વાત કરીએ. ભેંસને જ્યારે અસારીયો વગેરે ગરમ ચીજો ખવડાવવામાં આવે છે ત્યારે ત્હેનું ઘી ઝટ ઠરી જતું નથી, તેમ તેમાં અસારીયાની જરા જરા ગંધ આવતી જણાય છે. આવી રીતે છપ્પનીયા દુકાળમાં લીમડો ખાનારી ગાયોનું દૂધ લીમડા જેવી વાસ મારતું હતું, તે સહુના જાણ્યામાં હશેજ.

૧૦ અકરાંત્યાવેડા વધે છે—આ આહાર (માંસાહાર) જલદી પચી જતો હોવાથી ફરી ખાવું પડે છે, તેમ જરા વધારે ખાવાની જરૂર પડે છે. જો તેમ ન કરવામાં આવે તો ખાનાર માણસમાં પૂરતું બળ રહે નહિ, ને તેથી ભૂખે પેટે બરાબર કામ થાય નહિ. આવી રીતે વારંવાર ખોરાક લેવાથી માણસ ખાધરો થઇ જવાથી એને અકરાત્યાવેડા તેને કરવા પડે છે.

૧૧ વખતની કરકસરતા સચવાતી નથીઃ—આવી રીતે વારંવાર ખોરાક રાંધવાની ખટપટને લીધે તેમાં વખત વધારે જાય છે,

તેથી રાંધનારાનો તેમ ખાનારાનો વખત ત્હેમાં બહુ રોકાય છે. આજ કારણથી અન્નાહારીઓ જ્યારે દિવસમાં ટંકોટંક બે વખત જમે છે, ત્યારે માંસાહારીઓને દિવસમાં ત્રણ ત્રણ ચાર ચાર વાર જમતા જોઇએ છીએ.

૧૨ બળ બહુવાર ટકી રહેતું નથી--અને તેજ કારણથી ત્હેમનાથી બહુ વાર સુધી-લાગલાગટ-કામ થઇ શકતું નથી. આવી રીતે બળ-શક્તિ-બહુવાર ટકી ન રહેવાથી દરેક કામમાં માંસાહારી લોકો, અન્નાહારીઓ સાથે સ્પર્ધામાં બરોબર ઉતરી શકતા નથી. બળવાળાં કામ, એટલે જે કામમાં ફક્ત શરીર શક્તિનીજ જરૂર વધારે પડે છે તેવાં કામ, આ લોકોમાંથી કેટલાક બરોબર કરી શકતા નથી. દાખલા તરીકે બોજો ઉપાડવો, દોડવું, અને રમવાના કામમાં, અથવા ખંતથી ઘણી વાર સુધી મંડી રહેવાના કામમાં હંમેશા અનાજ ઉપર રહેનારા માણસો વધારે સારા નીવડ્યા છે. આ વાત એકદમ બીજા બંધુઓના માનવામાં આવે તેવી નથી, પણ તપાસ કરતાં તે ખરી ઠરી ચુકી છે. તેથી ત્હેમાં તલમાત્ર પણ સંશય લાવવાનું કારણ નથી.

આપણે જોઇયે છિયે, કે જાનવરોમાં સહુથી વધારે ઉપયોગી, મજબૂત, અને સહનશીલતાવાળાં પ્રાણી, ફાડી ખાનારાં એટલે માંસાહારી પ્રાણી નહિ, પણ ઝાડપાલો-વનસ્પતિ-આહાર ખાનારાં પ્રાણી છે. જેવાં કે બળદ, ઘોડા, ખચ્ચર, હાથી, ઉંટ અને ગેંડા વગેરે. આજ જાતના પ્રાણીઓની મદદથી ખેતરો ખેડાઇ હજારો કળશી અનાજ, અને લાખોભાર કપાસ જેવી કિમતી વસ્તુઓ પાકે છે. લાંબી લાંબી મુસાફરીઓ સહેલથી કરી શકાય છે, મ્હોટાં મ્હોટાં યુદ્ધોમાં વિજય મેળવી શકાય છે ત્હેની સાથે લાખો ખાંડી બોજો એક ગામથી બીજા ગામ લઇ જવાય છે. આ વર્ગના પ્રાણીઓમાં ગેંડો એટલું બધું તો

જોરાવર પ્રાણી છે, કે તે સહેલથી એક મ્હોટા ઝાડના થડને ત્હેના મૂળમાંથી ઉપાડી નાખે છે, તેમ ત્હેની જાડી ડાળીઓ તજની પેઠે ચાવી ખાય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓમાં કોઇ એવું પ્રાણી નથી, કે જે આ પ્રાણીને લડાઇમાં જીતી શકે. ડૉકટર બૅલુ કહે છે કે શિકારીઓના પંજામાંથી બચી ગયેલા એક વાંદરાએ, ત્હેમની અજાણતાં પડી ગયેલી બંદૂકના પોતાના હાથે કડકેકડકા કરી નાખ્યા હતા. ડૉકટર ડંકન એફ. આર. એસ. લખે છે, કે એક વાંદરો એક મ્હોટા સિંહને સહેલથી નસાડી શકે છે. શરીરબળમાં અથાગ બળ ધરાવનાર આપણા મિ. રામમૂર્તિ આચર પોતાના બે હાથે બે મોટરગાડીઓને રોકી શકે છે, ત્હેની સાથે લોઢાની ભારે સાંકળને તોડી ત્હેના કડકા કરવા, તે તો તેમના મનને એક સહેજ વાત છે, તેઓ માંસાહારી નહિ, પરંતુ અન્નાહારી છે.

ગ્રીક અને રોમન લોકના લડવૈયામાં જ્યાં સુધી દારૂ પીવાની અને માંસ ખાવાની ખરાબ બદી પેઠી ન હતી, ત્યાં સુધી તેઓએ પોતાની કીર્તિને ઠેઠ યશના શિખર સુધી પહોચાડી હતી. તેવામાં ત્હેમનો રોજનો ખોરાક માંસાહાર નહિ, પણ અનાજ આહાર હતો. તેઓ રાઇ, (એક જાતનું ધાન્ય) ફળ, અને દૂધ ઉપર પોતાનો નિર્વાહ ચલાવતા હતા. રોમના બહાદુરમાં બહાદુર પહેલવાનોનો ખોરાક જવની રોટલી અને તેલ હતાં.

સ્પાર્ટન લોકોના જે શૂરવીર પુરુષોએ થરમાપોલીની ખીણનો સારી રીતે બચાવ કર્યો હતો, તે બધા માંસાહારી ન હતા, તેમજ સાલેમીસ અને મેરેથાનની જીત કરનારા શૂરવીર યોદ્ધાઓ પણ આ જ આહાર કરનારા હતા.

મીસર—"ખેડીવનું ઇજીપ્ત ૧૮૭૭" એ નામના પુસ્તકમાં મિ. **એડવીન ડી લીઓન** લખે છે, કે

મીસરના લોકની જીંદગીનો ખર્ચ ઘણી અજાયબ જેવી રીતે ઘણો હુંકો છે. ત્હેમનો મુખ્ય-રોજનો ખોરાક-રોટલી અને ભાંખરી છે. તેમ નાઇલ નદીનું નિર્મળ, ને સ્વચ્છ પાણી ત્હેમની તરસ મટાડવાને બસ ગણાય છે. (તેઓ દારૂ પીતા નથી, કેમકે મુસલમાનો હોવાથી તેમના ધર્મમાં તો દારૂને હરામ ગણેલો છે) **કેથરવુડ** નામનો એક ગૃહસ્થ જણાવે છે, કે મીસર દેશના ખેડુતો, ઘઉંની વડી રોટલી અથવા ભાખરી, વટાણા, અને તેવાજ વનસ્પતિ ખોરાક ખાનારા છે, તેમ છતાં મેં જે જે દેશના લોક જોયા, તે તે દેશના લોક કરતાં તેઓ વધારે સ્વરૂપવાન છે.

સેંટ્રલ હિન્દુ કોલેજના મેગેઝીનમાં "આપણો ખોરાક' એ વિષેના નિબન્ધમાં મીસીઝ **એનીબેસન્ટ** જણાવે છે, કે "હિન્દુસ્તાનના લોકો, યૂરોપ ખંડના કોઇપણ દેશના લોકો કરતાં દોડવામાં વધારે સારા માલુમ પડયા છે.

સર જૉન સીકંલૅરના વખત (૧૮૧૮)માં કલકત્તાથી મુંબઇનું અંતર એક ખેપીઓ ૨૫ દિવસમાં કાપતો હતો (માઇલની ગણતરી કરતાં રોજના ૬૨ માઇલ આવે છે.) મુંબઇથી મદ્રાસ પહોચવા માટે દરેક ખેપીયાને ૧૮ દિવસ લાગતા હતા. તેમજ મુંબઇથી એક ખેપીઓ, સુરત સાડા ત્રણ દિવસમાં આવી શકતો હતો. આ બધા ખેપીયાનો ખોરાક માંસ નહિ, પણ ઉકાળેલા ચોખાનો હતો.

મેક્સીકો—સન ૧૮૨૮ના ૯ ાયન્સ **રેસીડેન્સ ઇન મેક્સી-**

કો ' નામના પ્રસિદ્ધ થયેલા પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે આ દેશના જે જે પ્રાન્તોમાં હું ફરવા જતો હતો, તે તે પ્રાન્તના મજુર લોકોનો ખોરાક, પીસેલી મકાઇની ભાખરી અને મરચા હતો.

ચીલી—આ દેશમાં પાંચ મણ (બંગાલી મણ, કે આપણા મણ તે જણાવેલું નથી) બોજો એંશી વારને છેટે, દશ બાર વખત લેઇ જવો, એ ત્યાંના ત્રાંબાની ખાણના મજુરોને એક રમત જેવી વાત હતી. તેમ છતાં ત્હેમનો ખોરાક વનસ્પતિનો હતો.

રાયો સાલાડા—(દક્ષિણ અમેરિકામાં સ્પેનના તાબાનો એક ભાગ છે) મિ. **સ્મીથ** નામના એક ગૃહસ્થે, પોતાના સન ૧૮૫૦ના વર્ષમાં પ્રસિદ્ધ કરેલા "**ફ્રુટ્સ ઍન્ડ ફેરી નાશીયા**' નામના ગ્રન્થમાં લખેલુ છે, કે–આ દેશના લોકોનો બાંધો મજબૂત અને પહેલવાન જેવો છે. ચામડાના થેલામાં, જે બોજો ચાર પાંચ માણુસ પણ ભેગા થઇને ન ઉચકી શકે તેટલો બોજો, તેઓ સહેલેથી ઉપાડી, ઝડપથી ચાલે છે. તેમ છતાં તેઓ માંસ ખાતા નથી, પણ અનાજ ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે.

બ્રાઝીલ- મિ. **બ્રાહામે** પોતાના એક ભાષણમાં જણાવ્યું છે, કે બ્રાઝીલના ગુલામો ઘણા કદાવર અને જોરાવર છે. તેમનો ખોરાક જોવા જતાં, જુદી જુદી જાતનાં ફળ, અને હલકી જાતના અનાજની રોટલીનો છે. તેઓ વગર થાકે ઘણો ભારે બોજો કેટલાક માઇલ સુધી લેઇ જઇ શકે છે. ઓછામાં ઓછા સાડાચાર મણ કૉફીનો થેલો, પોતાની પીઠ ઉપર નાખીને ચાલવું, એ તો એમના મનને એક બચ્ચાની રમત સરખું છે.

રાયા જાનેરો શહેરના **કૉંગોના** ગુલામો બધા વનસ્પતિ આહારી છે, તેમ છતાં તેઓ દુનીયામાં સૌ કરતાં વધારે ખુબસુરત માણસો તરીકે પ્રખ્યાત થયેલા છે.

અરબસ્તાન—સન ૧૮૭૩ની સાલના ફુડ **જનરલ** નામના ચોપાન્યામાં **લેફ્ટેનન્ટ સી. આર. લો** સાહેબ જણાવે છે, કે લાંબી જીંદગી, ચાલાકી અને સહનશીલતા શક્તિમાં આરબ લોકો એટલા જાણીતા છે, કે તેમની સાથે સરસાઇ કરવામાં બીજા લોકો ભાગ્યેજ આવી શકે. તેઓનો ખોરાક ખજુર અને દૂધનોજ છે.

બોલીવીયા—**પનામા સ્ટાર એન્ડ હેરલ્ડ** નામના વર્તમાન પત્રમાં લખ્યું હતું, કે—આ દેશના લસ્કરી સિપાઇઓને ખોરાકમાં મકાઇ, કોકો, અને પાણી એ ત્રણ વાનાંજ અપાય છે. તેમ છતાં તેઓ ઘણા બળવાન ગણાય છે. કોઇ કોઇ વાર તેઓ એક દિવસમાં ૫૮, ૬૦, અને ૭૫ માઇલ સુધીની (પોતાના સામાન સાથે) મુસાફરી કરી શકે છે.

કેનેરીના ટાપુઓ—મિ. **સ્મીથ** કૃત **ફ્રુટ્સ અને ફેરીનેશીયા** નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે, કે પૉર્ટલેન્ડ મેઇનના એક મિ. **એસજ્યુએટ** કહે છે, કે કેનેરીના ટાપુમાંથી સાજીખાર ભરીને એક વહાણ પૉર્ટલેન્ડમાં આવ્યું. તે વખતે એક કેનેરી મજુર, ચાર અમેરિકન પહેલવાનો જેટલો બોજો ઉચકે—તેટલો બોજો, તે એકલો ઉચકીને વહાણમાંથી ગોડાઉનમાં લાવ્યો હતો. તેને પૂછી જોતાં ત્હેનો ખોરાક કાચી તરકારી અને ફળનોજ હતો.

સીલોન-લંકા-સિંહલદ્વીપ—સન ૧૮૪૯માં પ્રસિદ્ધ થયેલા **પ્રીધામના** નામના પુસ્તક ઉપરથી માલુમ પડે છે, કે મીઠું જે પૂર્વના

લોકનો મસાલા તરીકે એક મુખ્ય ખોરાક છે, તે ભભરાવેલો ભાત લીંબુનો રસ તથા મરી નાંખીને સ્વાદિષ્ટ કરેલું શાક, એ સિંહલી લોકનો રોજનો ખોરાક છે, ને તેથી તેઓ સંતુષ્ટ રહે છે.

મીસીઝ એનીબાંસેન્ટ કહે છે, કે સીલોનના કુલીઓ જેટલો બોજો-ભાર-ઉચકી શકે છે, તેટલો બોજો ગાયનું મટોડું ખાનાર યુરોપીયન લોકોના કોઇપણ મજુર ઉપાડી શકતા નથી.

જાપાન—**મોડર્ન યુનીવર્સલ હીસ્ટરી** અને **મિ. સ્મીથ** કૃત **ક્રુટ્સ અને પેરીનેશીયા**માં લખેલું છે, કે—

જાપાની લોક માંસને અડકતા નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ દૂધ અને તેનાથી બનતી બીજી જણસોને પણ અડકતા નથી. "કોઇને મારવું નહિ, અને મારેલું કાંઇ ખાવું નહિ." આ નિયમને તેઓ સખત રીતે, (ધર્મનો એક સિદ્ધાંત ગણીને,) વળગી રહે છે. તેઓનો રોજનો સાધારણ ખોરાક ચોખા, દાળ, ફળ, કંદ અને બીજી શાક ભાજીનો છે. તેહેમાં વિશેષે કરીને તેઓ ચોખા બહુજ વાપરે છે. તેમ છતાં તેઓ પહેલવાન, મજબૂત બાંધાના, ચંચળ, વખાણવા લાયક તંદુરસ્તી ભોગવનારા, અક્કલવંત, અને લાંબા આયુષ્યવાળા ગણાય છે.

તુર્કસ્તાન—**સર વીલીયમ પેરબેકરન્સ**ના રચેલા **સૅનીટરી કન્ડીશન** ઉપરના રિપોર્ટમાં લખ્યું છે, કે—

આ દેશના ખારવા લોકો, દુનીયાના બીજા દેશના ખારવા લોક કરતાં ઉત્તમ ખારવા છે. તેઓ પાણી સિવાય બીજી કાંઈ પણ વસ્તુ પીવામાં વાપરતા નથી. શારીરિક બાંધામાં કોન્સ્ટાન્ટીનોપલના ખા-

રવા તથા ખ્રીસ્તીઓ, યૂરોપના સર્વ વતનીઓ કરતાં વધારે ખમ-સુરત છે. આ બધાનો મુખ્ય ખોરાક રોટલી, કાકડી, બોર (જેવાં ફળ) અંજીર, ખજુર (ખારેક) અને બીજાં ફળ છે. કોઇક વખતે તેઓ થોડીક માછલી ખાય છે.

સન ૧૮૭૭ ના **સ્ટાન્ડર્ડ** પત્રમાં એક લેખ હતો, તે પરથી જણાય છે, કે

એક તુર્ક લડવૈયો લડાઇમાં બહાદૂર, સહન શકિત, અને હિંમતમાં વખાણવા લાયક સિપાઇ, અને તંદુરસ્તીમાં એટલો બધો પ્રશંસા કરવા લાયક છે, કે ત્હેની બરોબરી યૂરોપના કોઇપણ લોક કરી શકે તેમ નથી. તેમના શરીરના બાંધા, સાદી ટેવો, અને દારૂની પરહેજગારીમાં તેઓ જાણીતા છે. તેમનો ખોરાક અલ્પાહાર છતાં તેઓ ધીરજથી સઘળાં સંકટો સહન કરી શકે ત્વા છે.

વળી સન ૧૮૭૭ માં **એફ. ટી. વુડ એફ. એસ. એ.** પોતાના **ડીસ્કવરીઝએટ એફેસસ** નામના પુસ્તકમાં જણાવે છે, કે

ટર્કના મજુરો, સ્મર્ના શહેરમાં વારંવાર પોતાની પીઠ ઉપર ૧૫ મણ બોજો ઉચકીને ચાલે છે, એક વાર એક વહેપારીએ, પોતાના એક મજુરને બતાવીને કહ્યું, કે "આ મજુર ૨૦ મણ ભારની એક મ્હોટી ગાંસડી ઉચકીને (ટેકરો ચઢી) વખારમાં નાખી આવે છે.

ન્યાયાધીશ વુડ રફ સાહેબે લખ્યું છે, કે

સ્મર્ના શહેરમાં એક જગોએથી બીજી જગોએ ભાર લેઇ જવા માટે ખટારા કે ગાડાં તો બિલકુલ જોવામાં આવતાં નથી. તેથી ભાર વહી જવાનું કામ મજુરોજ કરે છે. મિ. **લૅંગડન** નામના એક અમે-

રિકન વહેપારીએ, એક મજુરને બતાવી, મ્હને કહ્યું, કે "આ મજુર, દશ મણ વજનની સાકરની પેટી, પોતાની પીઠ પર મૂકી તે ઉપર વળી પાંચ પાંચ મણના બે સુરકા મૂકાવી, વખારમાંથી ડક્કા ઉપર લાવી શકે છે. તેમ કોઈ કોઇ વાર તે આ ઉપરાન્ત પણ બીજો વધારે બોજો તેની ઉપર મૂકવા માટે મ્હને કહે છે પણ ભયને લીધે હું ત્હેની આ વિનંતિ સ્વીકારી શકતો નથી.

પાલેસ્ટાઈનના લોક માટે મિ. **સી આર. કૉન્ડર આર. ઇ.** પોતાના સન ૧૮૭૮માં પ્રસિદ્ધ કરેલા **ટેન્ટવર્ક ઇન પાલેસ્ટાઇન** નામના પ્રસિદ્ધ પુસ્તકમાં લખે છે, કે—

ફેલાહીન અથવા હાલના કૅનાનાઇટ્સ લોકો હંમેશા સાદા ખોરાક ઉપર પોતાનું ગુજરાન ચલાવે છે. તેઓ માંસને ભાગ્યેજ અડકે છે. પણ તેલમાં બોળેલી અને ખમીર ચઢાવ્યા વિનાની રોટલી, ત્હેમનું નિત્યનું ભોજન છે. તેમના સફેદ દૂધ જેવા દાંત, શરીરનો બાંધો, અને તેમના શરીર પર પડેલા ઝખમો, જે ઝડપથી રૂઝાઇ જાય છે, ત્હેનું મુખ્ય કારણ ઘણું કરીને તેમનો આ સાદો ખોરાકજ જણાય છે.

પોલાંડ—વિષે **મિ. ઇ. વેલસે એનસર** જણાવે છે, કે જે કડીયાને પાંચથી આઠ માઇલ સુધી શહેરથી દૂરના ગામડામાં કામ કરવા જવું પડે છે, તેઓને વખતસર પહોચવા માટે સવારના ત્રણ વાગે ઉઠવું પડે છે. તેઓ ત્યાં આખો દિવસ ચણવાનું કામ કરે છે. ને સાંજે પાછા આવે છે. તેમનો ખોરાક અનાજનો હોવાથી તેઓ બપોરની વખતે ખાવા માટે ગજવા—ખીસ્સા—માં રોટલા રાખે છે.

સ્પેન—મિ. **સ્મીથ** પોતાના **ક્રુટસ અને ફેરીનેશીયાના** પુસ્તકમાં આ દેશ માટે નીચે પ્રમાણે જણાવતો માલુમ પડે છે.

આ દેશના, કાચા કાંદા--ડુંગળી–અને ભાખરી ખાનારા વળાવા લોકો, મુસાફરો સાથે રોજની ૫૦ માઇલની મુસાફરી કરે છે. તેઓ મુસાફરોનાં ખચ્ચર, કે ગાડીથી કોઇ પણ વખત પાછળ પડી જતા નથી, પણ સાથે જ ચાલે છે.

મિ. જેકુસન, જે ઇંગ્રેજી નોકરીમાં એક બાહોશ સરજન હતો, તે જણાવે છે, કે

મ્હેં મારી તબીયત સુધારવા માટે ઘણા ઘણા પ્રકારના યત્ન કરી જોયા, પણ કશાથી તે સુધરી નહિ. છેવટે મ્હેં મીતાહારપણાથી, તેમ સખ્ત કામ કરવાની ટેવથી, મ્હારી ગયેલી શરીર સુખાકારી પાછી મેળવી. હું બે લડાઇઓ લડી આવ્યો અને હજુ એક વધારે લડાઇમાં જવા માટે મ્હારામાં હજુ હિંમત છે. હું કદાપણ માંસ ખાતો નથી. તેમજ દારૂ, માલ્ટ લીકર, કે તેવો બીજો કોઇપણ જાતનો દારૂ પીતો નથી. ફલાલીન પહેરતો નથી. તેમજ પવન, વરસાદ, કે ટાઢ તડકાની દરકાર પણ રાખતો નથી.

આવી રીતે માંસાહાર કરતાં ફળાહારના અનેક ફાયદા, અનેક પુસ્તકો, માસિકો, વર્તમાનપત્રો, તેમજ ભાષણોમાં, સેંકડો વિદ્વાનોએ જણાવેલા છે. કે જે બધા આ ન્હાના પુસ્તકમાં લખવાથી પુસ્તકનું કદ વધી જાય, તેથી દાખલ કર્યા નથી. તેમ વાંચનારાઓને પણ એક વિષયના આવા ઘણા દાખલા વાંચતાં કંટાળો પણ આવે, એ પણ ખરી વાત છે. તોપણ આવાં થોડાંક દાખલાવાળાં પુસ્તકોની યાદી આ નીચે આપવામાં આવી છે. તેથી જે ભાઇને તે વાંચવાની જિજ્ઞાસા થાય, તેમણે તે પુસ્તક મેળવીને વાંચવાની તસ્દી લેવી.

લેઇનનું ઇજીસ. સન ૧૮૨૪માં રચેલા **હુમ્બોલ્ડ્ઝ** પર્કસ ઓન

મેકસીમાંથી ટેલરના સીલકેશન્સ. સર જોન સીકલેર. ગ્રાહામ, પોપ, હુક, બરટન સાઇપ્રસ, હેપવર્થ ડીક્ષન ઑન ધ આઇ લેંડ ઓફ સાઇપ્રસ. (ગ્રીધા વિષે) મંથલી મેગેઝીન (૧૮૧૫ રીએ રાલીઓન વિષે) ગ્રીસ વિષે જજ્જ વુડ રફ ઑફ કનેક્ટીકટ. ડેલી ન્યુઝ નામે છાપુ ૧૮૭૭ તુર્કસ્તાન વિષે. પિકચર્સ ઓફ ધ ચાઇનીઝ બાઇ ધ રેવરંડ આર. એચ કોબાલ્ડ. એમ. એ. આરટીસ્ટ્સ અને આરબ્ઝ બાઇ હેન્રી બ્લેક બર્ન ૧૮૬૮ આલજીરીયા [illegible]. બાઇ ધી રેડસી નામે પુસ્તક. કર્તા પ્રૉફેસર રોબર્ટસન સ્મીથ. ક્રેમનર્સ એકસકર્શન્સ ઇન ધ ઇન્ટીરીઅર ઓફ રૂશીયાનો લેખ લખનાર વૉર કૉરેસ પોન્ડન્ટ ઓફ ડેઇલી ન્યુસ ૧૮૭૮. ડૉકટર કાપેલ બ્રુક અને મિ. ટવીનીંગ નૉર્વે વિષે. હામરટન્સ "રાઉંડ માય હાઉસ ૧૮૭૫' (ફ્રાન્સ વિષે) લીઝર અવર ૧૮૭૩ સ્વીઝરલાંડ વિષે.

આ સિવાય બીજાં કેટલાંક પુસ્તકોમાં આ વિષય ચર્ચાયેલો છે, પણ આટલા પુરાવા પુરતા જાણી ત્હેમનાં નામ ન આપતાં મૂળ લેખ આગળ ચલાવીયે.

૧૩ **શકિત ભૂલાવો ખવડાવનારી છે**—માંસનો આહાર તરીકે ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં બળ વધે છે તે સાચું કે ભૂલાવો ખવડાનારૂં છે, ત્હેના પુરાવા દોડવાની શકિતના પરિણામ ઉપરથી મળી આવે છે. માંસાહારીના શરીરમાં લોહીનું ફરવું, લોહી ફરવાથી નળીઓ, ધમનીઓ, કેશ વાહીનીઓ, અને શીરાઓમાં ત્હેની અંદરના તત્વોને લેઇને એવી રીતે ભારે દબાણથી ચાલે છે, કે ધીમે ધીમે તે ધમનીઓ વગેરે જાડી, અને બરડ થઇ જાય છે, અને છેવટે ત્હેની અસર રકતાશયને પણ થયા વિના રહેતી નથી. તે

એટલે સુધી જાય છે, કે તેથી તે પહોળું થઇ જાય છે, અથવા દબાણ બહુવાર સુધી વારંવાર ચાલુ રહે તો, માથે વધારે ગરમી ચઢી જઇ બેભાન થવાના અકસ્માતો પણ કોઇ કોઇ વાર બને છે. અથવા કોઇ કોઇ વાર નસ તૂટી જવાના પણ ઘણા અકસ્માતો બની આવે છે. અને દોડવા જેવી સરતોમાં તેઓ (માંસાહારીઓ) એટલા બધા તો થાકી, તથા હાંફી, લોટ જેવા બની જાય છે, કે તેથી કાંતો તેઓ કરેલાં સરતના ઠેકાણા સુધી જઇ શકતા નથી, અથવા કદાપિ મહામુશીબતે જાય છે તો, પોતાના હરીફ વનસ્પતિ આહારવાળા કરતાં બહુ મોડા પહોંચે છે. અને પછી તેમને થાકની અસર ઉતારવા માટે બ્રાંડી જેવા દારૂની મદદ લીધા વિના બીલકુલ ચાલી શકતું નથી. તેનાથી ઉલટું, ફળાહારીઓને ઘણોજ થોડો થાક લાગે છે, અને તે પણ થોડીવાર, હાલ્યા ચાલ્યા વિના પડી રહેવાથી, એટલે આરામ લીધાથી ઉતરી જાય છે. તેમ તેથી પહેલાંના જેવો ચહેરો (હતો તેવો) થવાને બહુવાર લાગતી નથી. આ વિષે વધારે લખ્યા કરતાં નીચેનાં થોડાંક દૃષ્ટાન્ત આપ્યાથી વધારે સમજાશે.

ડૉ. અલેકજાન્ડર હેગ એમ. એ. એમ. ડી. જણાવે છે, કે દોડવાની સરતમાં, માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિ આહારી આગળ દોડી આવ્યા, ત્હેની સાથે તેઓ સારી સ્થિતિમાં, અને સાજા તાજા પહોંચ્યા હતા. ત્હેમાં જે પહેલે નમ્બરે આવ્યો, તે તો ખાતરીથી કહેતો હતો, કે જો જરૂર પડતે તો, હું હજુ પણ ઉતાવળે આગળ દોડી શકતે. આ સરતમાં માત્ર એકજ માંસાહારી ઠેઠ સુધી દોડી શકયો હતો. પણ તે દોડયા પછી એવો તો લોથપોથ થઇ ગયો હતો, કે ત્હેને પાછો હોંશીયારીમાં લાવવા માટે બ્રાન્ડી પાવાની જરૂર પડી હતી. આજ ગ્રંથકાર

વળી એક બીજાું દૃષ્ટાન્ત આપે છે, તે વાંચવા જેવું હોવાથી નીચે લખ્યું છે.

થોડા દહાડા ઉપર એટલે સન ૧૯૦૨ ની સાલના મે મહિનામાં ડ્રેસ્ડનં અને **બર્લીનની** વચ્ચે ૧૨૫ માઇલના છેટાની સરતમાં ૭ અન્નાહારી પહેલા આવ્યા હતા. ત્હેમાં સૌ કરતાં પહેલે નમ્બરે આવનાર એક અન્નાહારી જર્મન હતો. ને તે આ પુસ્તકમાં લખ્યા પ્રમાણે બરોબર વર્તન રાખનાર એક કેળવાયેલો માણસ હતો. ત્હેણે (આ સુદ્ધાં) દોડવાની સરતમાં ઘણીવાર ઉંચે નમ્બરે આવી, આખી દુનિયામાં સારી નામના મેળવી હતી. આ વખતની સરતમાં તે પોતાના બીજા હરિફો કરતાં ત્રણ કલાક વહેલો આવ્યો હતો. આ લાંબી સફરમાં ૧૮ વનસ્પતિ આહારી, અને ૧૪ માંસાહારી ઉતર્યા હતા. ત્હેમાં દશ વનસ્પાત આહારી અને ત્રણ માંસાહારી માત્ર ઠેઠ સુધી દોડી શકયા હતા. ને બાકીનાએ અર્ધેથી થાકી જવાના કારણે દોડવું છોડી દીધું હતું. **કાર્લમાન** જે પહેલે નમ્બરે આવ્યો હતો, તે પહેલાં આવનાર માંસાહારી કરતાં લગભગ સાત કલાક કરતાં પણ વહેલો પહોંચ્યો હતો.

ત્રીજો દાખલો.

સન ૧૮૯૮ ના જુનની ૨૯ મી તારીખના **ડેઇલીન્યુઝ પેપરમાં**, ત્હેના બર્લીનના ખબરપત્રી તરફથી "વનસ્પતિ આહારની મ્હોટી ફતેહ, માંસાહારી હાર્યા" આ મથાળાવાળો એક લેખ પ્રકટ થયો હતો. ત્હેમાં લખ્યું હતું, કે

૧૪ માંસાહારી અને ૮ વનસ્પતિ આહારી ૭૦ માઇલ દોડવાની સરતમાં ઉતર્યા, સઘળા વનસ્પતિ આહારી સારી રીતે ઠેઠ સુધી પહોચી ગયા. તેમાં પહેલે નમ્બર આવનારે આ ૭૦ માઇલનું અંતર

૧૪¾ સવા ચૌદ કલાકમાં કાપ્યું હતું. છેલ્લા (આઠમા નંબરને) વનસ્પતિ આહારી આવી ગયા પછી એક કલાકે માંસાહારી આવ્યો. પણ તે તદ્દન થાકી ગયો હતો, તે છેલ્લોજ માંસાહારી હતો. કારણ કે ત્હેના વિના બીજા બધા માંસાહારીઓએ ૩૫ માઇલ દોડયા પછી થાકી ગયાથી દોડવાનું બંધ કર્યું હતું.

૧૪. માંસ ખાધાથી આયુષ્ય ઘટે છે.—આ વાત ઘણાખરા ભાઇઓના મનમાં ઝટ ઉતરે તેવી નથી, પણ આ નીચે આપેલાં દૃષ્ટાન્ત વાંચ્યા પછી ત્હેમની આ વિષેની ખરી ખાતરી થશે. કેમકે તે સત્યતાથી ભરેલી છે.

માંસાહાર કરવાથી પાછળ જે જે પરિણામો બતાવ્યાં છે તે બધાં કારણોથી, સ્વાભાવિકપણે સમજી શકાય તેવું છે, કે આ ખોરાકથી જીંદગીની હયાતી ઉપર ઘણી ઘણી તરફથી ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી. અને ત્હેના પરિણામે તે ટુંકી થઇ જવાનો ઘણો સમ્ભવ છે. આ ઉપર એક ગ્રન્થકાર લખે છે, કે—

માંસાહારના જુદીજુદી જાતના પદાર્થો ખાધાથી જીવનશક્તિનો ટકાવ, અને જીંદગીની મુદ્દત, આડકતરી રીતે ઘટતી જાય છે. અને છેવટે અકાળે મરણ નીપજે છે, એમ કહેવાને પણ હરકત સરખું લાગતું નથી. એ તો ચોકસ—દેખીતી—વાત છે, કે માંસાહારથી જલદી ઘરડપણ—બુઢ્ઢાપો—આવે છે, તેમ મન્દવાડ અને લોહીવિકારનાં ચિન્હો જલદી પ્રકટ થવા માંડે છે. તેમજ દારૂ પીવાની બુરી બદી, વ્યભિચાર, અને બીજી સઘળી જાતની અમર્યાદની ટેવો પડે છે.

૧૫. શ્વાસોશ્વાસ ઉપર શી અસર થાય છે.—આ આહાર લીધાથી શ્વાસોશ્વાસ બહુ જલદીથી ચાલવા માંડે છે અને તેથી આવા

માણુસોને વધારે હવાની જરૂર પડે છે, એટલા માટે તેવા લોકને રહેવા સારૂ મ્હોટી, સ્વચ્છ, તેમજ ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યાની વિશેષ જરૂર પડે છે. અને ત્હેમાં જો ખામી આવે તો ત્હેમને શ્વાસોશ્વાસનાં દર્દો શરૂ થાય છે. આ કારણથી માંસ ખાનારી પ્રજામાં ફેફસાનાં દર્દને લીધે જોઇએ તે કરતાં વધારે મરણ નીપજે છે.

માંસાહારી પશુ–જેવાં કે કુતરાં, સિંહ, વાઘ, અને વરૂ વગેરેને હાંફતાં હાંફતાં જીભ બહાર લટકતી રાખવી પડે છે. તે પણ વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની જરૂર માટેની પુરતી સાબીતી છે.

એલીમેન્ટ્સ ઑફ ધી પ્રેકટીસ ઑફ ધી ફીઝીક ભાગ બીજામાં લખ્યું છે, કે ડૉકટર **ક્રેગીના** ધારવા પ્રમાણે આથી સાબીત થાય છે, કે માંસાહારથી, વનસ્પતિ આહાર કરતાં વધારે અને મુશ્કેલીથી શ્વાસોશ્વાસ લેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જુદાં જુદાં મથાળાં હેઠ ટુંકામાં માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા વિષે તપાસી ગયા. હવે આથી સમગ્ર દેશને તે ખોરાક વાપરવાથી શી શી અસર થાય છે ત્હેના થોડાક મુદ્દાઓ તપાસિયે.

આખા દેશને થતી હાનિ.

૧ તે લતો–ભાગ–અસુખાકારી અને ઘોંઘાટ વાળો રહે છે.

જે ઠેકાણે માંસ માટે પશુઓને મારી નાખવામાં આવે છે તે ભાગ, એટલો બધો તો ઘોંઘાટવાળો, લાગણી ઉશ્કેરનારો, ખરાબ ગંધ, અને ગંધાતો હોય છે, કે ત્યાં જતાં માથું પણ ફાટી જાય ! અને દેખાવ વાસ્તે બીજું શું કહેવું, પણ તે બાબત એક ગ્રન્થકારના પોતાનાજ શબ્દોમાં લખીએ તો—

ગમે તે જગોએ કસાઇખાનું હશે તોપણ ત્યાં ખરાબ દુર્ગંધ, કમકમાટ ઉપજાવે તેવી નિર્દયતા, બેશરમ અને એબ લાગે તેવા દેખાવો, તન્દુરસ્તીમાં બીગાડો કરે તેવી હવા, છાતી ફાડી નાખે તેવી પ્રાણીઓની આખર વખતની ભયંકર અને દયા ઉપજાવે તેવી કારમી ચીસો, અને પ્રાણાન્ત વખતના બુમ બરાડા અને રડારોળ, હંમેશ વહેતી લોહીની નીકો, અને ત્હેની સાથેના થરથરાટ ઉપજાવી માંદા પાડી દે તેવા ભયભીત દેખાવો, હંમેશા નજરે પડે છે. (કાચા દિલનો એક હિન્દુ તો આ જોઇ નકી ચકરી ખાઇને ભોંયપર પડે, ત્હેમાં જરા પણ સંશય નથી)

કેપટન **ડાયમન્ડ** આ વિષે કહે છે કે,

" જ્યારે તેણે નિર્દોષ પશુઓને જબેહ કરતાં જોયાં, ત્યારે તે દેખાવથીજ તે માંદો પડી ગયો ! માંસ ખાવાનો રિવાજ કેવો ધાસ્તી ભર્યો છે અને કોઇ બચ્ચાની સન્મુખ, એક ગરીબ પશુને કતલ કરવાથી તે બચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે ત્હેનો ઘણો અસરકારક દાખલો **ઇંડીયન મીરર** નામના ન્યુસપેપરમાંથી આપવામાં આવ્યો છે, જેનું ભાષાંતર આ પ્રમાણે છે. "

" એક અંગ્રેજ બાઇએ પોતાના સાત વર્ષના બેટા–છોકરા–સન્મુખ એક બકરાને જબેહ કરી, ત્હેના શરીરના ભાગો છુટા કર્યા, અને ત્યાર પછી તે બજારમાંથી કાંઇ ખરીદ કરવા માટે ગઇ. પેલા બચ્ચા (બેટા) એ તેટલામાં, જેમ તેણે પોતાની માને કરતાં જોયું હતું તેમ કરી, પોતાની ન્હાની બહેનને જબેહ કરી ! તેણીના ટુકડા કરી નાખ્યા ! અને આ પ્રમાણે પોતાની આબેહુબ નકલ કરવાની શક્તિ માટે મગરૂર થવા લાગ્યો ! જ્યારે ત્હેની મા પાછી ફરી, ત્યારે તેણીના

મગજની શી હાલત થઈ હશે તે વિચારો ! ઝનુનમાં આવી જઇ તેણીએ પોતાના આ બેટાના ટુકડેટુકડા કરી નાખ્યા ! હાલ તે દીવાનશાળામાં (સાજા નહિ થઇ શકે તેવા દર્દીઓમાંની એક તરીકે) રહેલી છે !

પ્રિય વાંચનાર બંધુ ! આ કમકમાટ અને દયાજનક દાખલાથી તમારાં મનની હાલત કેવી થઇ હશે, તે હું મ્હારા પોતાના મનની હાલત ઉપરથી સમજું છું. કેમ કે "મનોમય સાક્ષી છે" એક સાત વર્ષનો પ્રાણાધિક દીકરો ગયો,[1] ! વ્હાલી દીકરી ગુમાવી, ! ને અંતે આખી જીંદગી અગાધ દુઃખમય બની ગઇ ! એક પ્રાણીના ઘાત માટે બેની ઘાત, અને ત્રીજાની સુખદ જીંદગી ઉપર પાણી ફર્યું ! ! અરે, માંસાહાર ! ત્હારો સ્વાદ, માંસાહારીઓને ગમે તેવો મીષ્ટ લાગતો હશે ! પણ ત્હેનું પરિણામ કાંઇ ઓછું નુકસાનકારી નથી !

વળી એક ઠેકાણે લખ્યું છે, કે—

"રખે કોઇ તારી જીંદગી લે, માટે પ્રથમથી જ ત્હારે કોઇની જીંદગી લેવી નહિ" આ વાકયની ઉંડી સમજણ આપણા ધર્મના અનેક રહસ્યમાંની એક છે. અને આ બાબતનો મર્મ દરેક હિન્દુ, અને ત્હેમાં પણ વિશેષે કરી આપણા જૈન બંધુઓને ખુલ્લો સમજાય તેવો છે, એટલે આટલાથી જ પતાવીએ.

ઉપર જણાવેલી બધી હકીકત પશુ, પક્ષીને મારી ત્હેનું માંસ કાઢયા પછીની છે. પણ તેનું માંસ મેળવતાં પહેલાં તે બિચારાં પ્રાણીઓને કેવી રીતે રીબાવી રીબાવીને મારી નાખવામાં આવે છે, અને તે વખતે તે ગરીબોની કેવી દુર્દશા થાય છે તે જોનારાની તો શું,

---

૧. આ લીટીઓ લખતી વખતે શોકાવેશથી નેત્ર સજળ થયા વિના રહ્યાં નથી.

પણ વાંચનારાની અને લખનારાનીએ તાકાત નથી, કે ત્હેનો તે બરોબર યથાસ્થિત ચિતાર આપી શકે' તેમ કરતાં તેનું હૈયું ભરાઇ આવી અશ્રુજળ વહ્યા વિના રહેતાં નથી!

૨ હરીફાઈમાં ટકવા માટે પ્રતિબંધક કાયદા ઘડી, બીજી પ્રજાનું અપમાન કરવુ પડે છે.—ઉપર પ્રમાણે જે જે બાબતોની તપાસ લેશો તે તે બાબતોથી સમજી શકાશે કે, માંસાહારથી બેશક પૈસાની ખુવારી થાય છે. અને ત્હેથી સુખી રીતે (પૈસાની નજરથી તપાસતાં) જીંદગી ગાળવી હોય તો ત્હેમને એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે પૈસા મેળવવાની જરૂર પડે છેજ, અને તેમ કરવા માટે તેમને હરીફાઇ પણ મ્હોટીજ કરવી પડે છે. મનુષ્યને પણ હરીફાઈ કરવાની કાંઇક હદ હોય છે, અને તે હદ સુધી તે હરીફાઇને લેઇ જતાં પણ જ્યારે ત્હેમાં તેઓ ફાવી શકતા નથી, ત્યારે ત્હેમને અમુક અમુક જાતના કાયદા ઘડી, ત્હેમાં જણાવવું પડે છે, કે અમુક અમુક દેશમાં અમુક અમુક દેશની પ્રજા આવી શકેજ નહિ. આવા આવા કાયદા ઘડવાથી બંધમાના કરેલી પ્રજાઓની લાગણીઓ, તેવા લોકની સામે ઉશ્કેરાય એ દેખીતું છે. આ બધું કરવાનું મૂળ કારણ તમે જોશો તો ત્હેમનો હંમેશનો માંસનો ખોરાક, અને ત્હેની પાછળ થતું લખલુટ ખર્ચજ છે. જો તેઓ પણ સ્પર્ધામાં ઉતરનારા લોકોપેઠે અન્નાહારી હોત તો ત્હેમને આવા કાયદા ઘડવાની જરૂર પડત નહિ. એક અનાજ ખાઇને રહેનારો વહેપારી, પોતાની બે રૂપિયાની મૂળ કિંમતની છત્રી સવા બે રૂપિયામાં વેચી શકે છે, કેમકે તેમ કરતાં તે પોતાના ખોરાક માટે જો સોંઘવારી હોય તો (યાદ રાખવું કે આ તો ફક્ત એક દૃષ્ટાન્ત છે) બે આના ખર્ચી બે વધેલા આના નફા તરીકે ગલ્લા—હડફા—માં આઘા

મૂકી શકે છે, પણ આવી રીતે માંસના ખોરાક વાળાને કરવું પરવડે તેમ નથી, કેમકે જો તે તેટલીજ કિંમતની છત્રી ઉપર કહેલી કિંમતે વેચે તો તે નફાના ચાર આનામાંથી પોતાનો રોજનો ખોરાક પણ માણ માણ પેદા કરી શકે નહિ, તો પછી બચાવ—નફાની તો વાતજ શી કહેવી. આજ કારણથી તેઓ પોતાના અન્નાહારી વહેપારી સાથે સ્પર્ધામાં બીલકુલ ઉતરી શકતા નથી, ને તેજ કારણથી તેઓ તેમને, પોતાના દેશના બજારોમાંથી ઉચાળા ભરાવવાનો ખટપટ કર્યા કરે છે. જોકે બીજા દેશની પ્રજા ને સ્વચ્છતાની ટાપટીપમાં, તેમ ઘરની શોભા માટે રાચ રચીલામાં બહુ વધારે ખર્ચ કરવું પડે છે તે વાત ખરી છે, તોપણ તેમનો આ ખોરાક પણ તેમને ખર્ચના વધારે ખાડામાં ઉતારે છે તે વાત નક્કી નિઃસંદેહ—ખરી છે, બીજા પરચુરણ ખર્ચ કરતાં ખાધા ખર્ચમાં કાંઇ ઓછો પૈસો જતો નથી. જો આ બધા, રોજ અનાજના ખોરાક ઉપર પોતાનો નિર્વાહ કરનારા હોય તો એ નિઃસંદેહ વાત છે, કે ત્હેમને આવા કાયદા બાંધી બીજી પ્રજાના હક ઉપર તરાપ મારવાનું કારણ રહેત નહિ. તેઓને પોતાના પેટનું રક્ષણ કરવાનું પહેલું સૂઝે, એ દેખીતી વાત છે.

૩ ખેતી ઉપર શી અસર થાય છે—આ ખોરાકથી ખેતી ઉપર શી અસર થાય છે તે હવે તપાસીએ. એક માંસાહારીને આખા વરસનો નીભાવ કરવા માટે, વનસ્પતિ આહારીની સાથે સરખામણી કરતાં કેટલા ગણી વધારે જમીનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે માટે એક અનુભવી વિદ્વાનના જ શબ્દો અહિં લખવામાં આવે છે.

મિ. ગ્રેગ પોતાના "જીંદગીના ગુહ્યાર્થ" નામના એક પુસ્તકમાં ટીકા કરે છે, કે—જેટલા એકર જમીન ઉપર માંસ ઉગાડવામાં આવે ને ત્હેનાથી જેટલા માણસનું ગુજરાન ચાલે, ત્હેના કરતાં ઓછામાં ઓછા

દશ ગણા વધારે માણસનું ગુજરાન, તેટલાજ એકર જમીન ઉપર ઘઉં ઉગાડવા–વાવવા–થી ચાલી શકે છે. સાધારણ ગણતરી એમ છે, કે એક પુખ્ત ઉમરનાં માણસને સરેરાસ દર વર્ષે એક કવૉટર ઘઉં જોઇયે છિયે, અને આપણે જાણિયે છીયે કે, સારી જમીનમાં ચાર કવૉટર ઘઉં ઉપજી શકે છે. છતાં આપણે એમ ધારેા, કે એક માણુસને દર વર્ષે બે કવૉટર ઘઉં જોઇયે, તોપણ (તેવી ગણતરીથી) એક એકરથી બે માણસનું ગુજરાન ચાલી શકે, પણ માસાહારી એક માણસને રોજનું ત્રણ રતલ માંસ જોઇયે, અને વધારેમાં વધારે એમ માની લ્યેા કે એક એકર જમીન જો ઢોર તથા મેંઢાંને ચરાવવામાં વાપરે તેા સરેરાસ પચાસ રતલ અથવા થોડું વધારે માંસ થાય. જો કે, નૉરફૉક પ્રગણામાં સારામાં સારા ખેડુતોને સરેરાસ નેવું રતલની આવી છે પણ ગ્રેટબ્રીટનનાં ઘણાંખરાં ખેતરેામાં તેા માત્ર વીસ રતલનીજ રાસ ઉતરે છે. આ આંકડાથી ગણતરી કરિયે તેા પણ એક માણસને માત્ર માંસાહાર ઉપર રહેવાને ૨૨ બાવીશ એકર જેટલી જમીન (ચરાઉ) જોઇયે. આ ઉપરથી ચેાકખું દેખાય છે, કે જો વનસ્પતિ ખેારાક પસંદ કરવામાં આવે તેા, ચેાક્કસ ક્ષેત્રફળની જમીન ઉપર ઘણી મ્હોટી સંખ્યામાં મનુષ્યેાનેા નિર્વાહ ચલાવી શકાય.

આ ઉપરથી સહેજ સમજાય છે, કે એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં લગભગ ૪૪ ગણી (ઓછામાં ઓછી વધારે જમીન એક માંસાહારીના નીભાવ માટે જોઇયે. વળી એવી ગણતરી કરાય છે, કે ૫૬ વર્ષે વસ્તીની સંખ્યા બેવડી થાય છે. એવી રીતે ગણતાં ૫૬ વર્ષમાં કેટટલા બધા મ્હોટા વિસ્તારમાં જમીન જોઇયે. તે વાંચનારને સહેજ ખ્યાલમાં લેવા જેવું છે. અને તે પણ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું

છે. કે તેટલા મ્હોટા વિસ્તારની જમીન ઉપર માત્ર ઢોર તથા મેંઢાંને ચરવા લાયક ફક્ત ઝાડ પાલો જ વાવી શકાય, નહિ કે, અનાજ ઉગાડી શકાય. મતલબ કે, ખરી રીતે તેટલી જમીન વાવ્યા વિના ઉજડ થાય છે. એમ કહિયે તો ત્હેમાં ખોટું શું છે? આ બધી બાબતોનો એકન્દર રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ સમજી શકાશે, કે એક માંસાહારી પ્રજાનો મુલક સહેલથી કેટલો બધો વેરાન અને ઉજડ, થઈ જાય છે.

ઘણી જાતના લોકો, કે જેઓનો ખોરાક ગઇ સદીમાં, માત્ર દૂધ, મૂળિયાં, અને શાકમાં જ તૈયાર કરવામાં આવતો હતો, તેઓને હવે દરરોજ મ્હોટા જથામાં પશુ પક્ષીઓનું માંસ જ જોઇયે છિયે. તેથી દેશની સૌથી ફળદ્રુપ જમીનનો મ્હોટો ભાગ હવે ઢોરાં–ઘેટાં–ને ચરાવવાના કામમાં આવે છે, એટલે રોટી બનાવવાનું અનાજ જે મનુષ્યોના ખોરાક માટે ઉપયોગમાં આવતું, તે જમીન હવે ઘેટાં અને બળદોના માંસને ચરબી વાળું બનાવવાના ખપમાં આવે છે. આ પ્રમાણે ખોરાકનો જથો અને સંગ્રહ કમી થઇ જાય છે, એટલે ખેડાણની રીતમાં જેટલો સુધારો થયો છે, તેટલો નફો, બીજી બાજુએ ખેતીની જમીનમાં ઘટાડો થવાથી તણાઇ જાય છે. તેથી પ્રજાકીય સંભાળ અને ઉત્તેજન માટે ઘાસ–ચારા કરતાં ખેતી વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કેમકે તેથી પેદાસ વધે છે ત્હેની સાથે મનુષ્ય જાતિની જીંદગીનો નિર્વાહ ઘણી સારી રીતે થઇ શકે છે. ખેતીથી વળી બીજો ફાયદો એ છે કે તેથી મ્હોટી સંખ્યામાં ખેડુતોને રોજી મળી શકે છે. જે અમુક જમીનનો ટુકડો, દશ માણસના નિર્વાહ માટે જોઇતું માંસ પુરૂં પાડી શકે છે, તેજ ટુકડો, ઓછામા ઓછો તેથી બમણી સંખ્યાના માણસોને અનાજ, દૂધ અને કંદમુળથી નિર્વાહ ચલાવવાને પુરતો થાય છે.

ખેતીથી વળી જમીન ઉપર પડેલાં ખાડા ખાબોચીયાં પુરાઇ જઇ, જમીન ખેતી કરવા લાયક સપાટ થાય છે. અને કચરો, નકામો ઝાડપાલો, અને છાણ વગેરે જે જે નકામાં પડી રહી નઠારી ત્હેમની હવાને લીધે માણસની તંદુરસ્તીમાં જે બીગાડો કરે છે તે પણ ખાતરના કામમાં લાગવાથી ઉલટાં લાભકર્તા થઈ પડે છે. વળી ખાતરથી જમીન ફળદ્રુપ થઇ ખેતીના અનાજમાં વધારો થાય છે, તેની સાથે તે હવામાં નુકસાન કરતાં અટકે છે.

એક ગ્રન્થકાર લખે છે કે:—

"ઉજાડ જમીનનું ખેડાણ કરવાથી મજુરોને રોજી મળે છે, એટલુંજ નહિ પણ ગંધાતા પાણીનાં ખાડા ખાબોચીયાં પુરાઇને જમીન સપાટ થવાથી તથા અસંખ્ય ન્હાના મ્હોટા ઉકરડાનું ખાતર કામે લાગવાથી હવા સ્વચ્છ થાય છે, અને તેથી દેશના કેટલોક સડો દૂર થઇ જઈ જાહેર તંદુરસ્તી ઉપર જે સુધારો થાય છે તે કાંઇ જેવો તેવો નથી.

૪ મજુરી મોંઘી થાય છે—ઉપલા મુદ્દાનો બારીકીથી વિચાર કરશો તો સમજાશે, કે માંસાહારી પ્રજામાં મજુરી જે મોંઘી પડે છે ત્હેનું મૂળ કારણ પણ, તે દેશમાં જાહેર પ્રજા જે ખોરાક વાપરે છે ત્હેને જ આભારી છે. હિન્દુસ્થાનના મજુરોનો રોજનો ખોરાક સાધારણ રીતે અનાજનો હોવાથી અને તે માંસ કરતાં ઘણું સસ્તુ મળતું હોવાથી ત્હેમનું ગુજરાન થોડી કમાઇથી પણ થઈ શકે છે. પણ માંસ મોંઘુ મળતું હોવાથી ત્હેના ખોરાક ખાનારા માણસને ઓછી કમાઇથી ગુજરાન ચલાવવાનું પરવડતું નથી. ને તેજ કારણને લીધે હિન્દુસ્તાનના બહારના મુલકમાં આપણા દેશના મજુરો વધારે પોસાય છે, તેમ કમાઇ પણ સારી કમાઈ લાવે છે. આપણા પ્રાન્તના હજામ અને

ધોબી તેમ, ખેતીની મજુરી કરનારા મજુરોને, કાનડા ઇલાકામાં, તેમ આફ્રિકાના બીજા દેશોમાં આ જ કારણથી ઠીક ફાવે છે. કેમકે ત્હેમનો નિત્યનો ખોરાક માંસનો નહિ, પણ ધાન્યનો હોય છે.

૫ આયાત (અનાજની) વધે છે, દુષ્કાળની હરહંમેશ ધાસ્તી રહે છે, તેમ કુદરતી દેખાવો નષ્ટ થતા જાય છે.— ખેતીની જમીન ઢોર અને ઘેટાંને ચરાવવા માટે પડતર રાખવાથી જમીનની સ્વાભાવિક સૌંદર્યતા, મેદાનની રમણિયતા ને પર્વતોની ખીણોમાં આવેલાં લીલાંછમ ખેતરોના સુન્દર દેખાવ, વગેરે જે કાંઇ આનન્દદાયક ને મનમોહક દેખાવો હોય છે, તે બધા નષ્ટપ્રાય થઇ જાયછે. આથી વરસાદ કમી પડે છે ને તેજ કારણથી દુષ્કાળ પડવાની હંમેશાં ધાસ્તી રહે છે ને તેથીજ અનાજની આયાત વધે છે, ત્હેની સાથે પરદેશથી આવતા અનાજ ઉપર આધાર રાખી વહેપારીઓને મ્હોં વિકાસીને બેસી રહેવું પડે છે. તેની સાથે વરસાદની તાણને લીધે નદી, નાળાં ને તળાવોમાં પાણી પુરૂં રહેતું નથી, તેમ ખુટી પડે છે ને તેજ કારણને લીધે સરકારને તળાવો ઉંડાં ખોદાવવાની, કુવા ખોદાવવાની તેમ નહેરો બાંધવાની જરૂર પડવાથી ત્હેમાં લાખો રૂપિયા ખર્ચ્યા વિના ચાલતું નથી.

૬ ખેતી ઉપરાન્ત બીજી રીતે પણ દેશને ભારે નુકસાન થાય છે—માંસાહાર મેળવવા માટે ખેતી ઉપર આધાર રાખવો પડતો નથી, તેથી જીવતાં પશુ પક્ષીઓ ઉપર ગુજરાનનો આધાર રાખવો પડે છે અને તે જેટલી સંખ્યામાં કાપવામાં આવે છે તેટલી સંખ્યા દેશમાંથી હંમેશને માટે ઓછી થાય છે. તેની સાથે તે જીવતાં હોત તો ત્હેમની ઓલાદ વધવાની જે આશા હતી તે નષ્ટ થાય છે ને આ-

ખરે ખેતી કરનારા બળદોની સંખ્યા ઘટી જવાથી તે બહુ મોંઘા મળે છે, કેમકે હરેક વસ્તુનો ભાવ-કિંમત-ત્હેની છત અને ખપના પ્રમાણમાંજ રહે છે ઢોર કપાઈ જવાથી છત ઘટે છે ને ખેતીની જરૂર માટે ખપ તો વધે છેજ. એટલે છત ઘટવાથી ને ત્હેની સાથે ખપ વધવાથી ઢોર મોંઘા થતાં જાય છે. આ વિષે વધારે ખાતરી થવા માટે તા. ૨૩-૧૨-૧૦ ના **મુંબઇ સમાચાર**નો અંક જોઇ જવા ભલામણ કરવામાં આવે છે, ત્હેમાં લખ્યું છે કે:—

પુણાની સરકારી ખેતીવાડી ખાતાની કૉલેજના પ્રૉફેસર મિ. **નાઇટે** આંકડાથી બતાવી આપ્યું હતું કે, મુંબઇ ઇલાકામાં ઢોરોની સંખ્યા દર વર્ષે ઘટતી જાય છે, સન ૧૮૮૮ની સાલમાં આ ઇલાકામાં ૩૧ એકત્રીસ લાખ બળદ, અને ૧૮ લાખ ગાયો હતી, જે સંખ્યા સન ૧૯૦૬ ની સાલમાં ઘટીને ૨૫ લાખ બળદ, અને ૧૨ લાખ ગાયો ઉપર આવી રહી." આ પ્રમાણે ઢોરની સંખ્યા દિનપ્રતિદિન ઘટતી જવાથી ખાતરનો જથો પણ ઘટતો જાય છે. અને તેથી ખેતીના પાકને નુકસાન થાય છે."

૭ વસ્તી જેવી હોય તેવોજ મુલક થઈ જાય છે—આ વાક્યમાં એટલું બધું સત્ય રહેલું છે કે તે વિષે એક શબ્દ પણ વધારે લખવાની જરૂર જેવું નથી તેથી તે વિષે વધારે ખુલાસો ન કરતાં તેના માટે એક વિદ્વાનના શબ્દો નીચે ટાંકી બતાવું છું.

ફ્રેજર્સ મૅગેઝીન નામના છાપામાં લખતાં પ્રૉફેસર **ન્યુમાન** જણાવે છે કે—

વનસ્પતિ આહાર કરવાથી મ્હોટી વસ્તીનો નિર્વાહ થઇ શકે છે. (વળી કહે છે કે) મુખ્યત્વે કરી અનાજનો ખોરાક ખાવાને કબુલ

થવાથી પણ કોઇપણ પ્રજા આબાદ થઇ શકે છે, અને જો વસ્તી કમતી હોય તો તે પ્રજા સરખામણીમાં (તેટલે દરજ્જે) જંગલી હોય છે, અને વનસ્પતિ ખોરાક વાપરવાની પસંદગી કરવી તે પણ સુધારાનું અને સત્તાનું એક નિશાન છે, ("એટલે કે તે સુધારામાં આગળ વધે છે અને સત્તામાં જામતી જાય છે)

૮ પ્રથમ દરજજે દૂધ ઉપર અને પછી આખા દેશ ઉપર થતી અસર—ઢોરની સંખ્યા પ્રતિદિન ઘટતી જવાથી દૂધ પણ સારૂં, તાજું, સોંઘું અને જોઇએ તેટલું, વખતસર મળતું નથી, અને કદાચ જો મળે છે તો તે ઘણુંજ મોંઘુ અને કોઇ કોઈવાર ભેગવાળું (પાણીના ભેગવાળું) હોય છે. કેટલીક વાર તો તે એટલું મોંઘુ મળે છે, કે ગરીબ માણસને જો એકાદ દિવસ દૂધનું મ્હોં જોવાનો પ્રસંગ મળે છે તો ત્હેને તે એક મ્હોટી મીજબાનીનો અથવા તહેવારનો દિવસ માને છે.

તાજું અને સારૂં પુષ્ટિકારક દૂધ ઘરડાં માણસોને તેમ દૂધમલ બાળકોને તંદુરસ્તી વધારવામાં ઘણું કિમતી છે. તેજ કારણથી વિલાયતમાં મ્હોટી મ્હોટી ડેઇરી કંપનીઓ ચાલે છે, તેમ બાળકોના મરણનું પ્રમાણ કેવી રીતે ઓછુ આવે ત્હેના માટે, એટલે દૂધ વિષે વિચાર કરવા માટે, ઘણાંક મંડળો સ્થપાયાં છે. જે રાત દિવસ આ જ વિષયનો વિચાર ચલાવી રહ્યાં છે.

૯ દવાખાનાંની સંખ્યા વધતી જાય છે તે ઉપરથી લોકોની તંદુરસ્તી કેવી રહે છે, તેમ પૈસાનો બોજો કેવો પડે છે તે જણાઇ આવે છે.

બરોબર પુરતી રીતે દૂધ નહિ મળવાથી ન્હાનાં બચ્ચાંની તેમ ઘરડાં અને જુવાન માણસોની તંદુરસ્તી બગડતી જાય છે. ત્હેની સાથે બીજાં દર્દો પણ વધવા માંડે છે. વળી માંસાહારથી પાછળ કહેલાં ભયંકર દર્દો પણ વધ્યાં જાય છે. આથી દવાખાનાંની, તેમ દર્દીઓની સંખ્યામાં દર રોજ વધારો થતો જણાય છે. અને ત્હેના ખર્ચના બોજો પ્રત્યક્ષ રીતે સરકાર ઉપર અને પરોક્ષ રીતે પ્રજા ઉપર પડે છે.

અન્નાહારથી આવા અનેક થતા લાભો સ્પષ્ટ રીતે નજરે આવવાથી હાલ યુરોપ અને અમેરિકાખંડમાં આવી જાતનો નિર્દોષ ખોરાક વધતો જાય છે. ત્હેની સાથે ખર્ચાળુ માંસનો ખોરાક કમતી થતો જાય છે. અને તેટલા માટે સ્ટેશનોપર માંસાહારી વીસીઓ સાથે અન્નાહારી વીસીઓ પણ હવે ત્યાં નીકળવા માંડી છે.

એક ઠેકાણે લખ્યું છે, કે અન્ન ફળ આહારની હિમાયત કરનારી મંડળીઓના સ્થાપકોમાંથી એકની ધણીઆણીએ ત્રીશ વર્ષસુધી માંસાહાર તજી આ ખોરાક લેવા માંડયો, તેથી તેણીએ તેટલી મુદ્દતમાં પંદર બાળકોને જન્મ આપ્યો અને ત્હેમાંથી ચૌદ બચ્ચાંને તેણીએ જાતે ધવડાવીને ઉછેર્યાં, છતાં ત્હેની જુવાની જેવીને તેવી કાયમ રહી.

સન ૧૯૦૩ના મે મહિનાની ૨૩ મી તારીખની આર્યપત્રિકામાં એક નીચે પ્રમાણે આર્ટીકલ હતો.

લગભગ સાઠ વર્ષ ઉપર આરોગ્યતા ખાતાનો એક ફીલોસુફર (સાન્ફ્રાન્સીસ્કાનો કેપ્ટન ગાર્ડાઇ ડાયમન્ડ) પોતાની તંદુરસ્તીથી અસંતોષી થયો, અને જાણી જોઇને કુદરતી આહાર તજવો નહિ (માંસાહાર કરવો નહિ) અને તંદુરસ્તી મેળવવી, એ નિશ્ચય ઉપર

તે આવ્યો. આથી તે ઘરડો દેખાતો હતો તે મટી જઇને, જુવાન જેવો દેખાવા લાગ્યો. અને હાલ તે મજબુત બાંધાનો થવાથી ત્હેની આંખો ચાલાક, ને ચળકતી દેખાય છે. ચહેરો ગોળ છે. મુક્કાબાજી, સાઇકલની સવારી અને શરીરની કસરત, તે સહેલેથી કરી શકે છે. ૧૦૩ વરસની ઉંમરે પહોચ્યા છતાં હજુ તે ૨૦ માઇલ સુધી ચાલવાને શક્તિવાન છે. તેમ હજુ પણ રોજના નિયમ પ્રમાણે કસરત કરે છે."

વળી બીજો એક ગૃહસ્થ જણાવે છે, કે—

જ્યારથી મ્હેં લાંબી અને તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવાનો ઠરાવ કર્યો, ત્યારથી મ્હેં માંસનો ખોરાક ખાવો બંધ કર્યો છે. ઝખમી થયેલાં જાનવરોને જ્યારે મ્હેં મારી નાંખવા માટે સળીયા ઉપર લટકાવેલાં જોયાં, ત્યારથી માંસના ખોરાકમાં જેટલાં દર્દો અને દુઃખ હું જાણતો હતો, ત્હેના કરતાં એ વધારે દુઃખ મ્હને આ બનાવ જોવાથી થયું.

વળી ત્રીજો એક ગૃહસ્થ, પોતાના જાતિ અનુભવની વાત જણાવે છે, કે

હું અનાજ, ફળ અને શાકભાજી ખાઇને જ રહું છું ગરમ કરી ટાઢું પાડેલું, કે કુવાથી આણેલું પાણી જ પીવા માટે વાપરૂં છું. (મતલબ કે, પાણી સિવાય દારૂ વગેરે પીતો નથી.) તેમજ હુક્કો, ચીરૂટ, કે તમ્બાકુની બીડી સુદ્ધાં પીતો નથી. વળી ચા અને કૉફી પીવી પણ હવે બંધ કરી છે. કારણ કે તે ચીજોમાંની કોઇપણ ચીજ (માંસાહાર સાથે) ખોરાક તરીકેની નથી. અને તેથી જ તેના વાપરનાર ઉપર કુદરત કોપે છે.

આનાકીંગ્સફર્ડ નામની એક **એમ**. ડી.ની મ્હોટી પદ્દી ધરાવની બાઈ પોતાના એક પુસ્તકમાં લખે છે, કે—

મનુષ્યોએ અન્નના સુધી ફળો અને બીયાં જ ખાઇને રહેવું જોઇએ. અને છોડવાનો નાશ કરી ફળ રૂપ પેદાશને પેદા થતી અટકાવવા નહિ. વળી આ જ બાઈ જણાવે છે, કે રાંધેલા ખોરાક કરતાં કાચો ખોરાક વધારે તાજગી બક્ષનારો છે. કારણ કે અનાજને રાંધવાથી ત્હેની સોડમ અને સુગંધ નાશ પામે છે. વળી પીવા માટે નાળીએરનું પાણી પીવાની, અથવા તરસ મટાડવા માટે ફળોના રસ ચુસવાની જરૂર છે.

હાલ યૂરોપ અને અમેરિકાની કેટલીક હસ્પીતાલોમાંથી એવી એવી હકીકતો બહાર પડતી જાય છે, કે અમુક અમુક દર્દ માટે ઘણા ઘણા ઉપાયો કામે લગાડયા, છતાં તે બધા નિષ્ફળ ગયા. પણ દર્દીને માંસાહારને બદલે વનસ્પતિ આહાર ચાલુ કરવાથી ત્હેનામાં અજબ જેવો સુધારો માલુમ પડયો.

આ વિષય ત્યાં અને સર્વત્ર ઠેકાણે દિવસે દિવસે વધારે ચર્ચાતો જાય છે, કે ત્હેની પુરે પુરી હકીકત લખવા બેસીએ તો પુસ્તકનાં પાનાં ને પાનાં ભરાય, પણ પાર આવે નહિ. સારાંશ માત્ર એટલોજ છે, કે આ સર્વ મુદ્દાઓનો આ વ્યાખ્યામાં સમાવેશ થઇ જાય છે. હવે માત્ર આપણી પ્રાચીન કાળની સ્થિતિને અર્વાચીન કાળની સ્થિતિ સાથે ટુંકમાં સરખાવી જોઇ વિષય પુરો કરીશું.

આપણા પ્રાચીન કાળના દીર્ઘ આયુવી મહાત્માઓ, અને યોગી પુરુષો વગેરે અન્નફળનો આહાર કરી કેવી સુખી, તંદુરસ્તીવાળી, બળવાન, અને આત્મ કલ્યાણકારી જીંદગી ગુજારતા હતા, તેની સાથે

આપણી આર્ય પ્રજા, નૈતિક, માનસિક, ને શારીરિક તથા સામાજીક બાબતોમાં હાલના કરતાં કેવી ચઢીયાતી જીંદગી ગાળતી હતી, તેમજ મનુષ્ય તરીકે ગણાતી રાહ રસમો અને સુધારો તેમનામાં કેવાં ઉચા પ્રકારનાં હતાં. અરે આગળ વધેલાં હતી. તે બંનુ, ઉપરનો આખો નિબંધ વાંચતાં આપણને તાદશ દેખાઇ આવે છે. એટલે આ[illegible] વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા ફાયદા વિષે કંઇક અતિશયોક્તિ કરવામાં આવે છે, એમ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી. કેમકે જે ચીજ સિદ્ધ થઇ ચુકી છે તે માટે વળી વિશેષ પુરાવાની જરૂરજ શી?

છેવટે જેણે આ સૃષ્ટિ રચી છે, જેણે ખગોળના ચળકતા તેજસ્વી ગોળાઓને એકજ નિયમ પ્રમાણે ગતિ આપી પ્રકાશિત કર્યા છે, જેણે જન્મતાં પહેલાં માતાના થાનમાં દૂધ મૂક્યું છે. જેને જુદા જુદા દેશના જુદા જુદા લોકો, જુદા જુદા નામથી સ્તવે છે. જેને દયાળુ જૈનો તીર્થંકર તરીકે પૂજ્ય માને છે, તે, પરમાત્મા, તમામ પ્રજાના દિલમાં દયાનું ઝરણ વહેવડાવી જીવહિંસાથી દૂર રાખવા સુબુદ્ધિ આપો. ત્હેની સાથે આપણી ગરવી ગુર્જર ગીરાનું ગૌરવ વધારો, કે જેથી હાલના કરતાં તે ભાષા વધારે પ્રૌઢ થઇ, તેમાં આવા વિષયનાં અનેક પુસ્તકો રચાઇ નિર્દોષ પ્રાણીઓનો વધ થતો અટકે. ભવતુ. તથાસ્તુ.

